

あき  
ダンスが大好きな体育学部出身  
の講師です。全身運動・  
身体メンテナンスをしっかりサ  
ポートします！！



感染症予防対策してます！！  
少人数クラスで楽しくリフレッシュ♪



# ヒップホップダンス & ストレッチクラス

楽しく身体を動かした方・リフレッシュしたい方お待ちしております♪

ダンスは有酸素運動→代謝UP!!

振りを覚える・手と足違う動きをする→脳トレ。認知機能向上！！

わかりやすい動きも複雑な動きもできる自由度の高いダンスで  
自然に楽しく全身運動♪ストレッチで身体メンテナンス。

初めての方も気軽にご参加ください！！



日 時：毎週金曜日10:00~11:00

場 所：studioLIBRE

川崎市麻生区五カ田2-8-3ファースト・ティ103  
(五月台駅南口徒歩2分・駐車場あり※送迎のみ)

TEL：044-701-3150(受付時間10:00~17:00)

URL：<http://www.studio-libre.com>

まずは  
体験レッスン♪  
初回限定500円