

箕輪町公民館

# 初心者のための 健康ベリーダンス

普段の生活で、あまり使わない  
骨盤・お尻・肩などを意識的に動かし、  
インナーマッスルの強化！ストレス発散！  
健康的な運動習慣を身につけましょう

**開講日** 6/5(木) 19(木)  
7/3(木) 17(木) 24(木)  
全5回

**時間** 19:00~20:00  
**会場** 箕輪町文化センター

**講師** ノダ エリさん  
**受講料** 500円(全5回分)

**定員** 15名 ※多数の場合は抽選

**募集期間** 5/8(木) 9:00~ 5/22(木)

**女性限定**

Tシャツなど  
動きやすい服装で  
参加OK！  
ヒップスカーフは  
お貸します

申し込み  
問い合わせ

箕輪町公民館  
0265-79-2178  
9:00 ~ 17:00(土日祝は除く)

オンラインは  
こちらから



<https://logoform.jp/f/7kfdS>