

令和4年度幕別町百年記念ホール生涯学習講座

楽しく踊って免疫力を高めよう！



女性のための ベリーダンス入門講座

ベリーダンスは、世界最古の歴史を持つ中東発祥の民族舞踊です。ベリーとはお腹を意味します。大変エレガントで情熱的なダンスです。全身運動で便秘解消などの効果も期待されます。

この春からベリーダンスにチャレンジしてみませんか？



講師

大山 麻衣子 さん

ベリーダンススタジオ Desert Rose
インストラクター

カリキュラム

- ストレッチ
- 基礎の練習
- 簡単な振付の練習
- おさらい会（最終講座）

日程： 4月15日、22日、5月6日、20日、
27日、6月3日、10日、7月1日、
8日、15日 金曜日 全10回

コース： 午後コース 14:00~15:30
夜間コース 19:00~20:30

場所： 幕別町百年記念ホール 音楽実習室

定員： 一般 各コース 10人

（町内優先、申込み多数の場合抽選）

参加料： 5,000円

教材費： 1,800円（ベルト、CD代等）

持ち物： タオル、飲み物

その他： 動きやすい服装でお越しください。

◆ お申込み・お問い合わせ ◆

幕別町百年記念ホール 企画担当：酒森、三石

電話 (0155) 56-8600

FAX (0155) 56-8602

WEB <https://m100.io/>

しめきりは
4月4日(月)