ベリーダンス

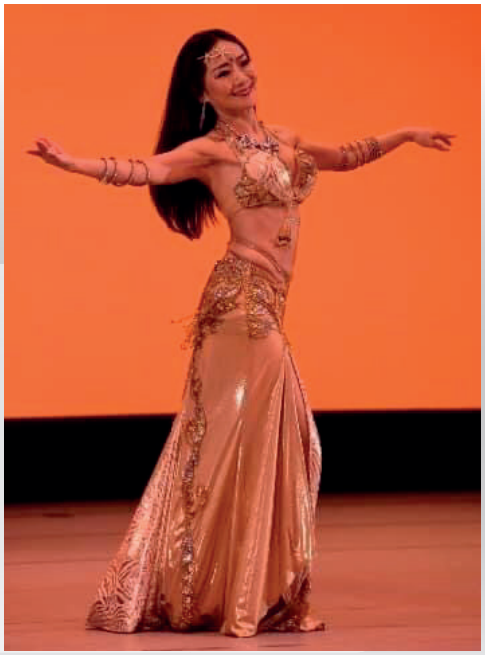
ベリーダンスは、女性の体をしなやかに美しくする、
とても自然な連動した動きの連続です。
前半は、しなやかで踊りやすい体造り（Rio独自のボディループ）をし、後半はベリーダンスのムーブメント、コンビネーション、踊っていきます。
簡単な振付を行う事もあります。
「リズム感がない！」「踊った事がない！」
心配はご無用です！ まずは、ゆったり要らない力を抜く事から始めます。お気軽に体験にお越し下さい。

毎週日曜日 13:45～14:45

講師／Rio

Profile／Rio

日本最大のアラビア舞踊団出身。
15年前に独立。Lami-ah Oriental Dance Company主宰。
身体を無理なくしなやかに使うために様々なメソッドを習得し、
独自のダンスレッスンに取り入れ、大人からダンスを始める方
にも大変定評がある。
世界最大級のベリーダンスのフェスティバルを日本で開催。
アジア初のユネスコダンスコングレス、サントリーウィスキー100周年等、
企業様のイベント多数出演



ヨガ&ダンススタジオ Mellow Flow

ウーマンズシェイプジム Woman's SHAPE GYM

詳しくは、WEBサイトまたは、店頭にて。
https://mellowflow.jp