

教室名	タヒチアンダンスでエクササイズ
講師または 代表者	MIHO (Mea ' Ono Hala Kahiki)
開講日時・ 定員・内容	<p>★ 第1・3 火曜日 PM 7:00～ (50分)</p> <p>タヒチの音楽に合わせて、楽しく体を動かします。 特に腹筋や側筋、股関節の周りの筋肉をよく使うので、 血流が良くなり、代謝アップに繋がります！</p>
持ち物等	パレオ(又は 動きやすい服装)、Tシャツ、飲み物
連絡先 (備考)	<p>TEL : 070-6926-0256</p> <p>(HP・Facebook からもご連絡頂けます。)</p>