



サディアベリーダンススクールSDM

10月新クラス開講!

生徒募集

体験レッスン

今だけ! 500円

(お一人様1回限り)

アラビア音楽で舞う神秘的なダンス!楽しく踊って身体と心のリフレッシュ!
まずは一度体験してみませんか? お気軽にお問い合わせください。

初心者クラス (6ヶ月コース)

同じレベル方向時にスタートなので気軽に通えて安心!
6ヶ月で1曲仕上げていきます。じっくりと基礎から
学べます。一緒に楽しく踊りませんか?

▶9月体験レッスン:9月11日(月)・25日(月)

第2・第4月曜日 19:15~20:30(75分)

料金:月謝制1ヶ月3,000円

※スケジュールは都合により変更になる場合もございます。

お仕事帰りの美ボディ シェイプアップダンス

お仕事帰りに体を動かしてスッキリ!
姿勢を正して体幹、インナーマッスルを鍛え
楽しく踊ってダイエット必要な筋肉を作り
美ボディへ!

▶9月体験レッスン:9月11日(月)・25日(月)

第2・第4月曜日 20:45~21:45(60分)

料金:2,000円(会員様1,000円) 詳しくは裏面を
ご確認ください。

※スケジュールは都合により変更になる場合もございます。

初めての方でも安心して
通える教室です!



足の裏から立ち、姿勢を正す等
正確な、基本テクニックを
踊りで内臓脂肪を燃焼し腰痛の改善や
胸体や内側の筋肉を引き締めます。

講師 橋本 みなみ

ベリーダンサー・ベリーダンス講師・ボディケアトレーナー
エジプトカイロに渡り本場のベリーダンスを学ぶ。
2011年ナイルフェスティバル3位入賞。
ティーチャーズショーバックダンサー。

骨盤や体幹トレーニングの知識や技術を学び、多くの女性の悩みを
ベリーダンス、体操、身体のメンテナンスで解決している
骨盤ダイエットダンス専門家。



みなみボディアップスタジオSD

〒963-8801 福島県郡山市向河原町 4-40 まねきの湯 2F

TEL 024-942-2239 FAX 024-942-2312

携帯 ▶090-2848-4558 mail ▶ k.h-373_05_22@i.softbank.jp

楽しく踊りたい方から
プロダンサーを目指す方まで
ベリーダンスクラス

基礎ベリー 美しく踊る為の正しい姿勢、筋肉の使い方、基本的なテクニックをじっくりと学びます。最後にテクニックを組み合わせたコンペーション(踊り、振り付け)を学びます。

アラブダンス アラブの音楽に合わせてゆったりと踊り、女性らしい体型へと導いてくれます。

シャービー エジプトの歌謡曲で楽しく踊る軽やかなダンス。

ジブシー 華やかな25ヤードのスカートで様々なロマスタイルを踊ります。いろいろな年齢の方に人気!

パール 女性らしい華やかな演出の小道具「パール」を使って踊ります。パールさばきを美しく演出できるよう学んでいきます。

サイディダンス エジプトナイル川上流の農村地域発祥の民族舞踊。アサヤスティックを使いサイディのリズムの曲で踊ります。アサヤの使い方、サイディのリズム、ダンスを学びます。

イベント部 ステージやショーで踊る為の振り付け練習。パリエーション豊かな振付で観客を魅了する表現力を身につけていきます。

身体を整える
ボディアップクラス

体幹トレーニング

体幹トレーニングで姿勢の改善。綺麗な姿勢で疲れにくい身体作りを。スポーツやダンス等の能力アップにも役立ちます。

骨盤体操

血行を良くしながら、骨格、筋肉のバランスを整えていきます。骨盤の歪みを整えるとカラダの様々なトラブルが解消され、ボディラインも整います。一人一人の体の状態に合わせてゆったりと学べます。

リズムカル健康ダンス

音に合わせてセンスバールで体を動かします。ダンスや運動苦手な方でも楽しく踊れます。

美ボディシェイプアップダンス

お仕事帰りに体を動かしてスッキリ! 姿勢を正して体幹、インナーマッスルを鍛え楽しく踊ってダイエットに必要な筋肉を作り美ボディへ!

3歳から小学6年生まで対象
男の子も通えます。

キッズクラス

ダンス

リズムに合わせて、多種多様なダンスの動きでトレーニング効果、姿勢の改善、パフォーマンスの向上を目指します。

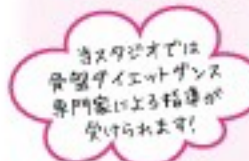
体幹トレーニング

姿勢を正し、体幹トレーニングで運動能力向上。アスリートを目指すお子様まで。

その他、ママも通えるお子様連れ可能なクラスもあります。マタニティクラスもプライベートレッスンにて承ります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

女性に嬉しい効果がいっぱい!

骨盤の歪みを解消し女性ホルモンを整える
血気が良くなり冷え症と便秘の改善
体幹を鍛えられて美しい姿勢でスタイルアップ!



当スタジオでは
骨盤ダイエットダンス
専門家による指導が
受けられます!

**パフォーマンス向上を
目指すダンサーにも最適!**

体が動く仕組み、使い方がわかれば
ダンスの向上に繋がります。

料 金 料

※表示価格は税込価格となっております。

入 会 金 5,000円

常駐なく通える チケット制		お得な 通い放題定期		ビジター様(1回のみ) 3,000円
1枚	2,000円	ベリーダンスクラス	12,000円	
5枚	5,000円	ボディアップクラス	3,000円	
10枚	10,000円	ベリー/ボディアップクラス	15,000円	

初心者クラス(6ヶ月コース)▶月謝制1ヶ月3,000円(月2回)

◆プライベートレッスンも承ります。お気軽にご相談ください。