

# 【キッズフープダンス教室】授業内無料体験！！



## フーフーフは低負荷、高回数の体幹トレーニングです。

楽しみながら体幹を強化することで姿勢を改善し、運動能力を飛躍的に向上させます。  
又、集中してリズムカルにフープを回すことで、セロトニン神経活性を促し、自立神経のバランスを整えることで心を健康にする効果もあります。

場所： ウェルเนสスクラブウェブ八千代 スタジオ

日程： 7月/8月毎週火曜日(8月1日火曜日はお休みです。)



定員： 各クラス3名

時間： 16:00～16:50(未就学児) 17:00～18:00(小学生)

受付： 電話受付(当日申し込み書の記入をお願いします。)

服装： 運動のしやすい服装をお願いします。(上履きをお持ちください)

講師： 増見 真弓(日本フープダンス協会認定インストラクター)

- ☆ 練習前の飲食は注意を払い適当な量を摂取してください。
- ☆ 事故/ケガの防止の為レッスン開始10分以降の参加はお断りする場合がありますので予めご了承ください。
- ☆ 感染症(他のお子様に感染する疑いのあるもの)が疑われる場合、練習への参加をお断りする場合がありますので、予めご了承ください。



<http://web-yachiyo.com>

受付時間  
月～水・金・土 9:30～22:00  
日・祝 10:00～19:00  
休館日 毎週木曜日

〒276-0049  
千葉県八千代市緑が丘2-1-2  
お問い合わせ

**047-458-1000**