

身体の半分以上を占める下肢筋肉群を気持ちよく動かして踊るのがサンバステップです。

# Body Make SAMBA

効果的な有酸素運動と筋力トレーニング

気軽にフィットネス

ボディメイクサンバ

ウエスト、ヒップ、気になる部分を集中的に鍛える筋トレを行い、太りにくい身体を作ります。

全身の筋肉をくまなく動かし、効果的な有酸素運動によって脂肪を燃焼させます。

さらに女性ならではの動きボディムーブを無理なく行います。



講師：Samba ダンサーMasashi

世界的にも稀有な男性 Samba ダンサー。昨年は半年間のリオデジャネイロでの Samba 修行を実施、現地 Samba チームの正式所属ソロダンサーとして活躍。

**開催日：6/29、7/6、20、8/3、17、31、9/7、21**

**時間：13時～14時30分**

**場所：熊本市国際交流会館 B2F多目的室**

**料金：15,000円(全8回) ※単発 2,000円/回**

**申込先：一般財団法人熊本市国際交流振興事業団**

熊本市中央区花畑町4-18

**TEL：096-359-2020**

**E-mail：ad-info@kumamoto-if.or.jp**