

初心者大歓迎！

# ベリーダンスで リフレッシュ&リラックス

講師 マーニャ

SILICA ダンスアカデミー主宰。女性の心と体の健康に最適な踊りであるベリーダンスを広めるべく活動中。公認心理師。

中東発祥のベリーダンスは世界最古のダンスで、曲線的な動きが特徴です。ベリーダンスの動きはリフレッシュ効果抜群！基本的な動きを体験しながら、自分の体の声に耳を傾けてみましょう。

Forms にて  
申込み受付中！



日時:10月30日(月)16:20~17:50  
場所:1号館5階東学食堂ワーキングエリア  
持ち物:動きやすい服装・飲みもの(お水、お茶等)  
・裸足がおすすめ！またはスニーカーでも大丈夫♪  
・ヒップスカーフの貸し出しあり！  
・足ふき用シートご用意します

\*定員10名(要予約)お早めにお申し込みください\*

問い合わせ:学生相談室(1号館2階)  
03-3811-5497 / soudan@of.tygg.jp