

# ～女性限定参加者募集中～

子どもも大人も『未経験』でも楽しめる！

## ベリーダンス教室



ベリーダンスは古代エジプト発祥、世界最古の踊りと言われ、口承に基づき伝授されてきた民族舞踊です。ベリーダンスは自己表現も兼ねたエクササイズで、美しさを手に入れながら、健康的に女性らしさを身につけられるダンスです。

### ▶講師：Şifa（シファ）

ベリーダンスの発信と講師になるため、県外にて指導をうけ、講師として2023年より活動しております。沖縄県内でもベリーダンスの講師が那覇市に集中するなか、地元中城村でのベリーダンス普及活動に日々精進中です。

▶開催日：令和5年6月5日・12日・19日・26日 7月3日 毎週月曜日

**全5回 ※教室終了後は、サークル活動に移行する予定です！**

▶場所：中城村民体育館（2階サブアリーナ）

▶募集人数：15名（運動制限のない方）

▶募集期間：令和5年4月17日（月）～※定員に達した時点で締め切ります

▶受付時間：平日9時～22時、祝日9時～17時（毎週火曜日は休館日です。）

▶持ち物：動きやすい服装（**お腹を出す必要はありません**）、飲み物

▶その他：教室開催時の映像・写真・記事・記録やテレビ・新聞・雑誌・インターネットなどへの肖像権・掲載権は主催者に属します。

▶レッスンの流れ：ゆっくり進めますのでご安心ください。

ストレッチ⇒身体の姿勢・基礎⇒振り付け⇒曲に合わせて踊る⇒クールダウン

### ◎子ども・親子向けベリーダンス教室

お子様の基礎体力の増進、基本的なリズム感&音感の向上にお役立て下さい。

▶時間：17時45分～18時45分

▶対象者：小学生、親子 ※中城村外の方でも申込可能。

▶受講料：小学生1,500円、大人2,500円（全5回分/保険料込）

### ◎中学生～大人向けベリーダンス教室 楽しく踊ってくびれ美人♪

▶時間：19時～20時

▶対象者：中学生～大人 ※中城村外の方でも申込可能。

▶受講料：中学生、高校生1,500円、大人2,500円（全5回分/保険料込）

### 【お問合せ/申込み】

⇒申込書は裏面にて掲載

吉の浦総合スポーツクラブ事務局（中城村民体育館内）

〒901-2407 中城村字安里190番地 電話：098-895-3707