熱田の森文化センターで

TANGO&美容オーチョが始まります。男女

一つの講座で、二つのレッスン 火曜日・20:00～21:00

① 初心者アルゼンチンタンゴダンス

ダンスが初めての方でも大丈夫！
基礎からスタートして、3ヵ月で
楽しく踊れるようになります。
そして更に上級レベルを目指して
日常から離れた新しいあなたの変身です。

② 美容・オーチョスリムトレーニング

メタボの男性も参加！

軽快なタンゴリズムに乗って、アルゼンチンスタイルのスリムトレーニングのレッスンもします。

- ふくらはぎのスリムに効果的とされる強圧カミナンド（後足で上体を強く押し出して進みます）
- 今一番人気の、ウエストスリムに最適なオーチョピボット（腰の回転によるスリム効果）
- 連続片足回転ピボットで、脂肪体質を締まったスリム体質に転化させる効果的歩行。
- その他たくさんの効果的なステップを組み合わせたバリエーションを、軽快なタンゴの曲に乗ってトレーニングします。

本場アルゼンチンで盛んのスリム・トレーニングレッスン。効果的なプログラムで体形改善と体力強化に真剣です。

タンゴ教師＆スリムトレーナー：なかにし

アルゼンチンタンゴのダンスは、スリム効果があると10年前から言われていましたが、今回 本場アルゼンチンで習得してきたテクニックを披露して、魅力的なアルゼンチンタンゴダンスのレッスンと共に熱田の森文化センターで開講することになりました。スリム効果は継続が大切ですからダンスと同時に楽しくトレーニングしていきます。

詳細は、ホームページ（エルタンゴ で検索）をごらんください。

熱田の森文化センター　名古屋市熱田区神宮 3-6-34　TEL 052-683-2323