



## まさに究極のくびれメイク！

フィギュアエイトはラテン社交ダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。簡単なステップと効果的なコアカーディオを組み合わせ、楽しみながら体重を減らし、柔軟性を向上し、コアの強化を目指します。

一つのセッションで、初心者から上級者まで、何百ものスタンディングコアクランチを様々なリズムやテンポに合わせて行い、**ウエストを効果的に引き締めます！**

日 時	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2 毎週木曜日 全8回 9時30分～10時30分
場 所	逗子アリーナ 第一格技室
定 員	25名（先着順）
対 象	16歳以上
参加費	4,800円（全8回分）
申込方法	9/30から窓口にて。 定員になり次第締め切ります。



講師：HITOMI (Figure8 インストラクター)

高校の部活動でダンスを始め、バックダンサーなどの出演を経て今現在はダンスインストラクターとして活動中。

自身の身体作りのためにダイエットインストラクター、アスリートフードマイスターの資格を取得。キッズコーディネーショントレーナーの知識を活かして、下は3歳から上は80歳まで幅広く指導をしています。

お問い合わせは、  
**逗子アリーナ**（逗子市立体育館）へ

〒249-0003 逗子市池子 1-11-1

☎046-870-1296



## 👉 今後の予定

第2期 (5/20 受付開始)

6/3・10・17・24、7/1・8・15・29

第3期 (7/22 受付開始)

8/5・19・26、9/2・9・16・30、10/7

第4期 (9/30 受付開始)

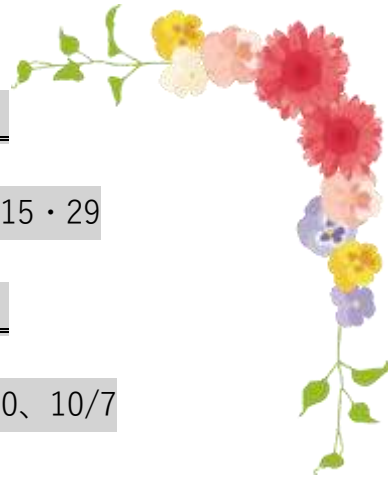
10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2

第5期 (11/25 受付開始)

12/9・16・23、1/6・13・20・27、2/3

第6期 (1/27 受付開始)

2/10・17・24、3/3・10・17・24・31



---

FIGURE8 (10/14~12/2) 申込書

ふりがな	
お名前	
連絡先電話番号	
郵便番号	〒 住所不要