

中東塑身肚皮舞

中東肚皮舞能活動全身關節，訓練心肺功能，開發身體的左右協調度與平衡感，雕塑完美漂亮的曲線，尤其是針對難以改善的腹部、腰部、臀部及大腿，都很有幫助。

歡迎大家來親身齊聚享受，感受這美麗的舞蹈。

教師簡介-

陳雅婷 (Katty Chen)

現任：

台北市信義區永安社區發展協會肚皮舞課程指導教師

YWCA 台北基督教女青年會肚皮舞& Pilates 課程指導教師

東吳推廣教育部肚皮舞課程指導教師

銘傳推廣教育部肚皮舞課程指導教師



教學內容-

1. 手部、頭部、肩膀、胸部、腹部及臀部的運動方式
2. 肩膀
3. 胸部移動動作
4. 腹部肌力訓練
5. 臀部
6. 臀部轉圈動作
7. 臀部移動動作
8. 組合動作
9. 舞曲練習
10. 舞曲練習

※請穿著舒適合身的衣褲，保持愉快的心來舞動身軀~

歡迎至櫃台洽詢

財團法人台北市中華基督教青年會 萬華會所
台北市昆明街 290 號 電話：(02)2361-0271

