

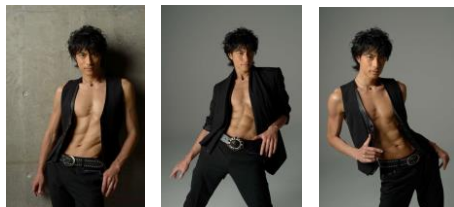
1DAY
セミナー

進藤学の オチョダイエツト

講師 オチョボディトレーナー・俳優 進藤 学
開講日 ①8月1日(土) 18:30~20:00
②8月2日(日) 10:00~11:30
受講料 一般3,200円(会員3,000円)+税
持ち物 動きやすい服装



「オチョ」とはスペイン語で「8」を意味する、アルゼンチンタンゴのステップのひとつです。講師である進藤学さんがシェイプアップに効果的な動きをアレンジしたオリジナルエクササイズで、身体の各所で8の字を描き適度な負荷をかけることで、ウエスト、背中、ヒップ、脚、二の腕といった気になる部位を効率的に無理なく引き締めることができます。



講師プロフィール

オチョボディトレーナー。立教大学法学部卒業。アルゼンチンタンゴダンサーとして活動したのち、2005年に俳優デビュー。近年ではドラマや映画、舞台等、精力的に活動している。

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。



名古屋・栄 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-53-8164

10:00~19:00

日曜日は17:00まで

入会金不要・インターネットでの受付はしていません

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F