

## 肚皮舞課程 Belly Dance

### 介紹

肚皮舞是一種帶有阿拉伯風情的舞蹈形式，起源於中東地區，並在中東和巴基斯坦、印度、伊朗等其他受阿拉伯文化影響的地區取得長足發展，19世紀末傳入歐美地區，至今已遍佈世界各地，成爲一種較爲知名的國際性舞蹈。肚皮舞是較爲女性的舞蹈，其特色是舞者隨著變化萬千的**快速節奏擺動臀部**和**腹部**，舞姿優美，變化多端，而且多張顯阿拉伯風情，以神秘著稱。

### 內容

近些年，肚皮舞也作爲一種深受女士喜愛的減肥方式在世界各地廣爲流行。強調**胸、腹、臀部**爲中心的舞蹈，從舞蹈中可以訓練胸、腹、臀肌肉，**改善線條**，更可以運動到**骨盆腔**，**按摩內臟**等。配合音樂，是一種好玩的舞蹈，而且能夠在短短二十分鐘，就能大汗淋漓，除了達到瘦身效果之外，更可以塑做**完美的腹部及臀部**。

### 對象

- 青年(12-17 歲)
- 成人(18 歲以上)

### 特點

優點：提高節奏感

功效：可達致輕鬆收身效果

