

运动范儿避暑—— 疯狂肚皮舞 甩汗后的极致凉爽

在大夏天里运动，是一种几近变态的“体验”。然而，一整个夏天躲在空调房里，很多人全然忘记了身体还有“出汗”的功能。如今的休闲健身场所，极大地模拟着夏天运动的最佳状态——不过高的体感温度，却酣畅淋漓地甩着汗。一场运动下来，放松、洗个澡，体会到的是每个毛孔都舒张的极致凉爽。

文/现代快报记者 昂洁



记者日前来到了日月大厦4楼的金吉鸟瑜伽学院，体验不停运动的肚皮舞。换上衣服，被安排到一个6人课堂，跟着老师上课。“同学”中有大学生模样的也有中年女性。虽然是第一次体验肚皮舞，什么都会，但跟着老师的讲解认真做着动作，一会儿就入了迷。

我所体验的这个班是小班教学的教练班，学成后的都可以自己做教练教学生，班里两三个学员自己也开健身馆了，平时没事就再来进修下，难怪她们看上去就很专业。略做休息后继续进行，老师每天都会教一整支舞蹈，虽然我是第一次来，但是一小时后也能跟着大家把这支舞完整地跳出来了，肌肉紧绷、舒张、用力、放松的同时也在消耗大量的热量。

虽然大汗淋漓，但教室里的空调始终打在26度的适宜温度，不会因为运动出汗就把温度打到极低。老师解释说，大量运动后毛囊会张开，如果受凉

了冷气进入毛孔人马上就会生病的，所以就算热，也不能立刻就吹空调。说来也怪，运动后放松一会儿居然也不感觉那么热了，难道是心静自然凉？

因为是滚动式教学，每天都会教新的内容。虽然首次练习肚皮舞纯属“打酱油”，但“体验”的感觉只有自己知道。悄悄说一下，我就觉得自己跳得挺好呢，第一次就能跟上节奏，已经很不错了。

两个小时的课程，伴随着全身细胞的激活和毛孔的舒张，那是一种既疲惫又轻松的状态。淋浴之后走在街上真不觉得热，反而觉得很凉快，如果坚持跳下去，肯定有瘦身效果啊！

跳肚皮舞温馨提示

- 1.跳舞要选择专业肚皮舞服装，便于伸展。
- 2.大量运动后切忌贪凉，不能马上吹风。
- 3.根据老师安排的课程表坚持锻炼，就能取得好的效果。



越休闲 悦生活

金吉鸟肚皮舞 各种课程任你选

金吉鸟的肚皮舞教练班是瑜伽学院的院长徐子寒亲自授课。一期课45天，每天2次课共4小时，早晨2小时下午2小时，价格是6800元一年，如果一期没学会，还可以一年内免费循环上课。如果平时时间不固定，也有白领兴趣班可以选择，价格是1500元，20次送10次。另外，希望减肥瘦身效果明显的朋友还可以报瘦身班，每周4次课，每次2小时，一个月后一星期来一两次就可以了，全年不限总次数，价格是3600元。而普通的会员班就2000多元一年，相当划算。至于区别，会员班就是锻炼身体，跟着教练学做动作；而教练班不仅会分解基本功，最后还要学会编舞蹈、考试模拟代课。毕竟教练班学员以后出来是要赚钱的，白天上自己的班，晚上代课赚学费，又赚钱又健身呢。

瑜伽学院咨询电话：
84799686



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店(7月8日盛大开业)

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

暑期瘦身卡

2个月780元

3个月980元

备注：凭教师证、学生证立减80元

可选常温瑜伽、高温瑜伽或健身

新街口V会所地址：新街口淮海路苏宁电器7-8楼

奥体店地址：江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼（奥体东门正对面）

夏季瘦身，优惠多多，详情请咨询各门店

专业瑜伽馆

南湖顶级店	电话：58991299
桥北顶级店	电话：58298899
龙江顶级店	电话：86371997
虹桥顶级店	电话：83171399
瑞金路顶级店	电话：84796899
珠江路精品店	电话：84721128
大行宫顶级店	电话：84653299
新街口精品店	电话：84702468
牌楼巷会所店	电话：86663232
苏州新区店	电话：0512 617101182

健身俱乐部

桥北店	电话：58298899
南湖店	电话：58991299
龙江店	电话：86293699
虹桥店	电话：83171399
万源店	电话：86663232
珠江路店	电话：84533678
夫子庙店	电话：52251300
奥体店	电话：13913995012
新街口V会所	电话：13390778997

收购：收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆！
求租：求适合开设健身俱乐部的场地，使用面积1200~4000㎡。
联系人：周先生 电话：18351614495
联系时间：11:00-21:00
其它业务联系：025-83518366
联系时间：10:00-18:00

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。
联系电话：025-83518366

瑜伽学院

权威证书·国际通用！

特大喜讯 土耳其肚皮舞瘦身班 开课啦！

1500元20次 送 10次

让我们舞动起来，享受一夏

优秀学员免费推荐就业

持学考证、教师资格证可减免部分学费

地址：太平南路2号·日月大厦4楼
公交线路：1、2、26、31大行宫下
咨询热线：84799686 咨询QQ：1514283491