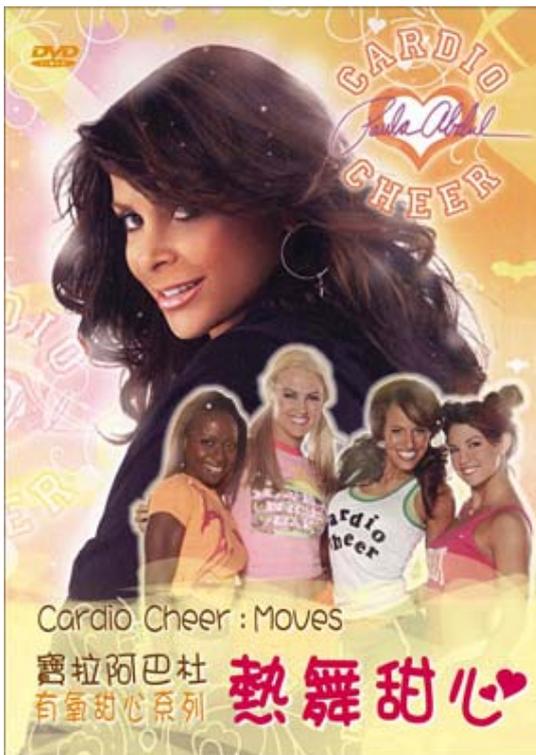




## 寶拉阿巴杜 有氧甜心系列—**熱舞甜心** Cardio Cheer : Moves

**美國舞后—寶拉阿巴杜**，曾為許多知名歌手編過舞蹈，像是傑克森家族、珍娜傑克森等。由寶拉阿巴杜精心設計的**有氧甜心**系列，包含能夠增加迷人魅力的**有氧啦啦**舞蹈教學、雕塑下半身曲線的跳躍動作，還有可以消除小腹的肌力練習等等，不僅能增強你的心肺功能、雕塑出迷人曲線，還能讓你自信滿分，隨時展現出動人體態！



### 【產品規格】

規	格：DVD 單片
產	編：WD-3013
片	長：45 分鐘
音	效：Sereo
發	音：中文(配音)/英文
字	幕：中文

### 【內容介紹】

#### 熱舞甜心

本片透過精心設計的啦啦隊舞蹈動作，雕塑你上半身的曲線，每個舞蹈動作強調迅速、確實，但最重要的是一自信，別忘了隨時保持笑容，跟著丹佛野馬隊的啦啦甜心—芮妮荷拉克，學習美麗又有趣的動感啦啦舞吧！

輕鬆學會一套啦啦隊舞蹈，透過優美與力道兼具的動作，修飾手臂線條！

漂亮的啦啦隊甜心們要帶領你們進入啦啦隊的歡樂世界！

在美妙的舞姿中達到運動的效果，讓你不用出門也能輕輕鬆鬆做運動！

特別收錄：啦啦隊甜心—芮妮荷拉克專訪，暢談她擔任啦啦隊員的心得