

# 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

- 講 師： 糸井 ゆみこ (ハレ ク レア フラ スタジオ 徳島 主宰)
- 回 数： 全 15 回
- 時 間： 13:30～14:30
- 曜 日： 水 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人員： 26名
- 受 講 料： 10,230円 (消費税を含む)
- 教 材 費： 500円程度

[最初に用意するもの]

動きやすい服装、水等飲み物少々

<コメント>

フラの入門で、本格的な基本を身につけましょう。  
 フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。  
 美しく踊ることで、姿勢美人になり、若返りを促します。  
 歌に乗って、楽しんで若返っていきましょう。

回数	月 日	内 容
1	4月15日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">                     ストレッチ体操 ・基本ステップ練習                 </div> <div style="margin-left: 20px;">                     &lt;基本ステップ カホロ&gt;                      &lt;基本ステップ カオ追加&gt;                      &lt;基本ステップ ヘラ追加&gt;                       前回習った曲を踊って楽しむ。                      新しく入った人はステップのみでも良い。                      新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて                      修得します。                 </div>
2	4月22日	
3	5月13日	
4	5月20日	
5	5月27日	
6	6月10日	
7	6月17日	
8	6月24日	
9	7月1日	
10	7月8日	
11	7月22日	
12	8月5日	
13	8月19日	
14	8月26日	
15	9月2日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。