

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>

入門フラで、本格的なフラの基本を身につけましょう。
 簡単なハワイアンフラの曲に合わせて踊りましょう。
 フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。ハワイアンの
 曲で癒されると元気が出ます。

回数	月 日	内 容	
1	10月14日	<基本ステップ カホロ>	
2	10月21日	<基本ステップ カオ追加>	
3	10月28日	<基本ステップ ヘラ追加>	
4	11月11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> <p style="margin-top: 20px;">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。 新曲によっては、上記ステップの他に 新ステップを追加する場合があります。</p>	
5	11月18日		
6	11月25日		
7	12月2日		
8	12月9日		
9	12月16日		
10	1月13日		
11	1月20日		
12	1月27日		
13	2月10日		
14	2月17日		
15	2月24日		2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。