

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 18 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： 9,950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16日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl;"> ス ト レ ッ チ 体 操 ・ 基 本 ス テ ッ プ 練 習 </div>	
2	10月23日		<基本ステップ カホロ>
3	10月30日		<基本ステップ カオ追加>
4	11月6日		<基本ステップ ヘラ追加>
5	11月13日		前回習った曲を踊って楽しむ。
6	11月20日		新しく入った人はステップのみでも良い。
7	11月27日		新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。
8	12月4日		新曲によっては、上記ステップの他に
9	12月11日		新ステップを追加する場合があります。
10	12月18日		
11	1月15日		
12	1月22日		
13	1月29日		
14	2月5日		
15	2月12日		
16	2月19日		
17	2月26日		
18	3月4日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。	