

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14日	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; margin-right: 10px;"> ストレッチ体操・基本ステップ練習 </div> <div> <基本ステップ カホロ> <基本ステップ カオ追加> <基本ステップ ヘラ追加> <基本ステップ クォーター追加> 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> </div>
2	4月21日	
3	4月28日	
4	5月12日	
5	5月19日	
6	5月26日	
7	6月9日	
8	6月16日	
9	7月7日	
10	7月14日	
11	7月21日	
12	8月4日	
13	8月18日	
14	8月25日	
15	9月1日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。