

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13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>	
2	10月20日		<基本ステップ カホロ>
3	11月10日		<基本ステップ カオ追加>
4	11月24日		<基本ステップ ヘラ追加>
5	12月8日		<基本ステップ クォーター追加>
6	12月15日		前回習った曲を踊って楽しむ。
7	12月22日		新しく入った人はステップのみでも良い。
8	1月12日		新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。
9	1月19日		新曲によっては、上記ステップの他に
10	1月26日		新ステップを追加する場合があります。
11	2月2日		
12	2月9日		
13	2月16日		
14	3月2日		
15	3月9日		2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。