

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20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> <p style="text-align: right;"><基本ステップ カホロ></p> <p style="text-align: right;"><基本ステップ カオ追加></p> <p style="text-align: right;"><基本ステップ ヘラ追加></p> <p style="text-align: right;"><基本ステップ クォーター追加></p> <p>前回習った曲を踊って楽しむ。</p> <p>新しく入った人はステップのみでも良い。</p> <p>新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。</p> </div> </div>
2	4月27日	
3	5月11日	
4	5月18日	
5	5月25日	
6	6月15日	
7	6月22日	
8	6月29日	
9	7月13日	
10	7月20日	
11	7月27日	
12	8月10日	
13	8月24日	
14	8月31日	
15	9月7日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。