

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19日	ストレッチ体操・基本ステップ練習 <基本ステップ カホロ>
2	4月26日	
3	5月17日	
4	5月24日	
5	5月31日	
6	6月14日	
7	6月21日	
8	6月28日	
9	7月5日	
10	7月19日	
11	7月26日	
12	8月2日	
13	8月23日	
14	8月30日	
15	9月6日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。