## 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18日	<基本ステップ カホロ>
2	10月25日	<基本ステップ カオ追加>
3	11月8日	ス   <基本ステップ ヘラ追加>
4	11月15日	┃
5	11月29日	ッ 前回習った曲を踊って楽しむ。 チー
6	12月13日	┃ 体 ┃┃ 新しく入った人はステップのみでも良い
7	12月20日	操 新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて
8	1月17日	基   修得します。   本     *******************************
9	1月24日	
10	1月31日	スープ 新曲によっては、工能スケックの他に テープ 新ステップを追加する場合もあります。
11	2月7日	ップ
12	2月14日	練
13	2月21日	
14	2月28日	
15	3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。