

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	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	10月25日	
3	11月8日	
4	11月15日	
5	11月29日	
6	12月13日	
7	12月20日	
8	1月17日	
9	1月24日	
10	1月31日	
11	2月7日	
12	2月14日	
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。