

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 : 13:30～15:00
- 曜 日 : 水 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900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	10月15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> <基本ステップカオ追加> <基本ステップヘラ追加> <基本ステップポイント・バックターン追加> 前回習った曲を踊って楽しむ。 新しく入った人はステップのみでも良い。 新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。
2	10月22日	
3	11月5日	
4	11月12日	
5	11月19日	
6	12月3日	
7	12月10日	
8	12月17日	
9	1月14日	
10	1月21日	
11	1月28日	
12	2月4日	
13	2月18日	
14	2月25日	
15	3月4日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。