

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
- 募集人員： 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	4月17日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> ストレッチ体操・基本ステップ練習 </div>	
2	4月24日		<基本ステップ カホロ>
3	5月1日		<基本ステップ カオ追加>
4	5月15日		<基本ステップ ヘラ追加>
5	5月22日		<基本ステップ ポイント・バックターン追加>
6	6月12日		前回習った曲を踊って楽しむ。
7	6月19日		新しく入った人はステップのみでも良い。
8	6月26日		新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。
9	7月10日		
10	7月24日		
11	7月31日		
12	8月7日		
13	8月21日		
14	8月28日		
15	9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。	