

定期講座紹介シート

会場 中央市民センター	講座番号 103	部屋 3階 体育室	定員 30	回数 10
----------------	-------------	--------------	----------	----------

講座名 はじめてのフラダンス	講師 小柴 雅子
--------------------------	--------------------

学習目標
和のフラダンス(バリバリの浜辺)を心地よく踊り、心と体を楽しく整えましょう
フラの基礎ステップとハンドモーションを体験する

開催日時 第2・4 火曜日 13時30分～15時30分	5月 14日・28日	6月 11日・25日	7月 9日・23日	8月 27日	9月 10日・24日	10月 8日
	11月	12月	1月	2月	3月	

定員未達の場合の 途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 500 円	教材費 0 円
--------------------	---	--------------	------------

講師からのPR

覚えなくても大丈夫！見たままを心地よく踊ってみましょう

年齢に関係なく、長く楽しめるフラダンス

はじめは、「手と足を同時に動かすなんて無理～！！」
と感じるかもしれませんが、ハワイアン音楽に合わせて
心地よく踊ってみましょう♪

今回は、「バリバリの浜辺」です

【講座内容】

- 準備運動 (ストレッチ中心)
- フラダンスの基本ステップ練習
- 和フラダンス (バリバリの浜辺) を踊る

【持ち物】

- 運動のできる服装 あればパウスカート
- 飲み物、タオル

【自己紹介】

- 中央市民センター定期講座講師
- 西部地域福祉センター定期教養講座講師
- 悠紀の里 市民活動団体フラダンス講師

フラの笑顔は、人も自分も幸せにします
手足を同時に使うので、とても集中し、日常を忘れ、
心の解放と体の爽快感を味わっていただけたら嬉しいです
一緒に楽しい時間を過ごしましょう！