

定期講座紹介シート

会場 南部市民センター	講座番号 201	部屋 3階 体育集会室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 フラダンス	講師 小林 綾花
---------------------	--------------------

学習目標
フラダンスを通じてハワイの文化に触れるとともに、楽しみながら体を動かす

開催日時	5月 14日、28日	6月 11日、25日	7月 9日、23日	8月	9月 10日、24日	10月 8日、22日
第2・4 火曜日	11月 12日、26日	12月 10日、24日	1月 14日、28日	2月 25日	3月 11日	
10時00分～12時00分						

定員未達の場合の途中から受講	可・不可	受講料 1,000 円	教材費 0 円
----------------	-------------	----------------	------------

講師からのPR





Aloha

ハワイアンミュージックに合わせて
楽しく踊ってみませんか？
フラは筋力アップ、脳トレにも最適です!!! 少しずつ進み、繰り返し復習しますので、どなたでも踊れるようになりますよ♪
リラックスして楽しみましょう♡

持ち物

- 🌸 タオル
- 🌸 飲み物
- 🌸 運動できる服装
- 🌸 パウ(なくてもOK)

内容

- 🌸 準備運動、ストレッチ
- 🌸 ステップ練習
- 🌸 『赤いレイ』
- 🌸 『ホワイトクリスマス』