

《東部市民センター講座》

心と体を楽しく整える

フラダンス教室

笑顔と心地よい音楽、ゆったりとしたステップに歌詞を表現するハンドモーション、
心を明るくし、不安やストレスを緩め、意外と全身の筋肉を使う有酸素運動！
初心者でも無理なく楽しめる「フラダンス」で、心と体をリフレッシュしませんか？

日時

令和7年10月11日、25日（土曜日）

10時00分～11時30分（全2回）

会場

東部市民センター 2階 体育集会室

内容

step I：易しいステップとハンドモーションで踊りましょう。

step II：少しアレンジを加え、より盛り上げながら楽しく踊りましょう。

講師

フィットネスフラインストラクター 中山 のり子 氏

【講師からのメッセージ】 学生時代からダンスを始め、社会人になってからもダンス漬けで体を酷使してきました。
産後に出会ったフラの「体に負担が少ないのに、踊る満足度の高さ」に魅了され、インストラクターとなりました。
この講座を通して、みなさんにフラを踊る楽しさを味わっていただきたいです。

定員

20人（応募者多数の場合抽選）※市内在住・在勤・在学で2回受講可能な方

費用

受講料：各回200円（計400円）／ 教材費：なし

持ち物

運動のできる服装（裸足、シューズ等自由）、飲み物、汗ふきタオル

申込方法

9月30日（火）までに「Eメール」、「電話」、「窓口」でお申し込みください。

➡【必要事項】 ①氏名（ふりがな）、②〒・住所、③電話番号



メールアドレスの
2次元コード

《お問合せ先》 東部市民センター

電話：0564-48-2922 / メール：tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9

休館日：月曜日 / 開館時間：9:00～21:00 ※日曜日・祝日は17:00まで