

フラを踊って Happy になろう！

はじめての

フラダンス

全身を使ったゆるやかな動きが
美容と健康に効果的！

初心者の方も、ブランクがある方も安心してレッスンができます。まずは、フラの基礎を築くベーシックステップから習います。ハワイの情景を思い浮かべ、ゆっくりと丁寧に身体を動かすと、表情も豊かになり、リラックス効果も期待できます。お気軽にご参加ください。

6/13

金

6/27

金

7/11

金



【時間】 はじめてのフラダンス 10:00～10:40

10時45分からのリフレッシュ！ママフラ講座を無料体験できます

【場所】 笠原交流センター 2階 児童館 遊戯室

【対象】 どなたでも(初心者大歓迎)

【定員】 10名

【参加費】 1,000円(全3回)

【持ち物】 飲み物、タオル、パウスカート(お持ちの方)



【講師】 若子 実三希

申込み 笠原交流センター

☎ 0572-43-5155