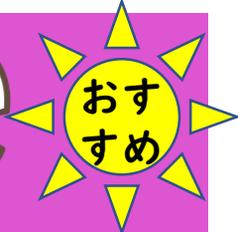




はじめてのフラダンス



大人向け

— 踊りを基礎から学べます! —

子連れ参加
OK



効果



リラックス



柔軟性の向上



姿勢改善



基礎代謝の向上

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆

実施日

(金) 15:00~16:00

対象年齢

16歳以上 ※隔週



こんな方におすすめ

- ☆ “**フラが初めて**” だけど基礎から優しく教えて欲しい
- ☆ **ハワイの歌の意味**を理解したい
- ☆ お腹周りを引締めて “**くびれ**” を作りたい



参加者の声

- ☆ 途中から入りましたが、先生の丁寧なご指導のもと**直ぐに馴染め**ました。
- ☆ 参加者同士も教室で仲良くなり、毎回楽しく教室に参加しています。
- ☆ 家でも**親子で踊ったり**します♪