

フラダンス教室

ゆったりハワイアンミュージックで
身も心も美しくなりましょう



南の国ハワイからやってきたフラダンス。優雅な手の動きと、しなやかでかつ軽快なステップに観客は魅了されます。
フラ（踊り）の動き一つ一つに意味があり、自然の美しさや愛の素晴らしさなど、伝えたい思いをイメージしながら踊ります。

脂肪を燃焼する有酸素運動なので、フラを上達すればする程、自然に運動量が増えます。ウエストサイズや体脂肪率のダウンに効果的です。



初めての方も大歓迎です！！

実施日	月曜日（月3回）
時間	13時15分から14時45分
会費	月3回 5,250円（保険料、消費税込み）
申し込み	美原体育館にてお申し込みください
募集人数	30名（定員になり次第キャンセル待ち）
開催場所	美原体育館 第2体育室
持ち物	タオル・飲み物

※一括払い。申込時にお支払ください。欠席されても振替や返金はありません。

※新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で実施しています。

お問い合わせは
NPO法人美原体育協会
TEL: 072-361-4511