

# 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～14時45分

会費 月3回 5,280円（保険料別、消費税込み）

※一括払い。申込時にお支払い下さい。欠席されても振替・返金はありません。

保険料 年間1,200円（65歳以上）もしくは、1,850円（64歳以下）

申込み 美原体育館にてお申込みください

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

お問い合わせ  
NPO法人 美原体育協会  
TEL 072-361-4511  
FAX 072-361-4513