

講座番号

101

講座名

楽しく踊ろうフィットネスフラ 2(子連れ OK)

日時

4/19・5/17・31・6/7・21・7/5・19・8/2・9/6・20(火)
9:40~10:40

場所

豊明団地自治センターホール

回数

10 回

定員

30 名

講師名

YUKAKO
(青山友香子)

フラの基本ステップ・ハンドモーションを使って踊るエクササイズ。

ハワイアンソングに合わせ、常にスクワット状態で踊るのでひざ上の筋力アップ。

ウエストのくびれ、引き締め効果が期待できます。

若い方から年を重ねた方まで安全で効果的なエクササイズです。

☆子連れ、赤ちゃん連れ大歓迎です！おもちゃ・お菓子も忘れないでね♥



プロフィール

- ・フィットネスフラインストラクター
- ・ひめトレポールインストラクター
- ・バレトンインストラクター

教材費

なし

持ち物

- ・お茶
- ・着替え (あればパウスカート)
- ・タオル

☆子どもさんをお連れの方は
おもちゃ、お菓子など…