

講座番号
107

講座名

フィットネスフラ ～子連れ OK

日時

4/11・25・5/9・23・6/13・27・7/4・18・9/12・26 (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

20名

講師名

YUKAKO

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、引き締めに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！おもちゃも忘れないでね♥



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・フィットネス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 0円

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
おもちゃなどあれば…