

講座番号

109

講座名

## フィットネスフラ ～子連れ OK

日時

10/10・24・11/14・28・12/12・1/9・23・2/13・27・3/13 (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

受講料

7.000 円

教材費

200 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…