

講座番号

110

講座名

カプア・フラダンス(楽しむフラ・子連れ OK)

日時

4/10 4/24 5/8 5/22 6/12
6/26 7/3 7/17 9/11 9/25(火) 9:45~10:45

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

受講料

7,000 円
200 円(設備費)

教材費

持ち物

- ・お茶
- ・着替え(あればパウスカート・貸出あり)
- ・タオル

☆子どもさんをお連れの方は
おもちゃなどあれば…