

講座番号

150

講座名

今からでもできる!フラダンス

日時

10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21
2/4 2/18 3/4 (火) 19:00 ~ 20:15

場所

カラット多目的室 北館4階

回数

10回

定員

20名

講師名

山下ケアロラニ
ひろみ

すっかり日本に定着したフラダンス

興味はあるけど仕事などで時間が合わない方、

いまさらフラダンス…と思っている方、夜のレッスンを探している方、

もう一度フラダンスをやりたい!と思っている方どなたでも OK!

そしてフラダンスは年齢問わずでき、全身を使う有酸素運動。

体幹・骨盤底筋を強くすることもでき、心身の健康増進にぴったりです。

前半30分

未経験・経験者に合わせた
基本ステップを練習します。

後半30分

10回で1~2曲を完成するための練習をします。

元バレリーナが優雅に楽しく踊れるように指導します。



プロフィール

幼少よりバレエを習い、学生時代にフラダンスに出会う。ハワイオアフ出身のクム(フラの師匠)に師事しながら自身の教室にてレッスンもする。

フラダンス 25年

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000円

教材費

0円

持ち物

・運動できる服装
(スカートあればパウスカート)
・飲み物 ・タオル