

美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

- 講師： 糸井 ゆみこ (ハレクレアフラスタジオ 徳島 主宰)
- 回数： 全 15 回
- 時間： 13:30～15:00
- 曜日： 水曜日
- 場所： シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人員： 26名
- 受講料： 9,900円 (消費税を含む)
- 教材費： 500円程度

[最初に用意するもの]

動きやすい服装、水等飲み物少々

〈コメント〉

フラの入門で、本格的な基本を身につけましょう。
 フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。
 美しく踊ることで、姿勢美人になり、若返りを促します。
 歌に乗って、楽しんで若返っていきましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月16日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> ストレッチ体操・基本ステップ練習 </div> <p style="margin-left: 20px;"><基本ステップ カホロ></p> <p style="margin-left: 20px;"><基本ステップ カオ追加></p> <p style="margin-left: 20px;"><基本ステップ ヘラ追加></p> <p style="margin-left: 20px;"><基本ステップ ポイント・バックターン追加></p> <p>前回習った曲を踊って楽しむ。 新しく入った人はステップのみでも良い。 新しい曲を1曲ゆっくりと時間をかけて修得します。</p>
2	10月30日	
3	11月13日	
4	11月20日	
5	11月27日	
6	12月4日	
7	12月11日	
8	12月18日	
9	1月15日	
10	1月22日	
11	1月29日	
12	2月12日	
13	2月19日	
14	2月26日	
15	3月5日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。