

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	4月16日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; vertical-align: middle;"> ス ト レ ッ チ 体 操 ・ 基 本 ス テ ッ プ 練 習 </div> <基本ステップ カホロ> <基本ステップ カオ追加> <基本ステップ ヘラ追加> <基本ステップ ポイント・バックターン追加> 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。
2	4月23日	
3	5月7日	
4	5月14日	
5	5月28日	
6	6月4日	
7	6月18日	
8	6月25日	
9	7月2日	
10	7月9日	
11	7月16日	
12	7月30日	
13	8月20日	
14	8月27日	
15	9月3日	2曲を交替で踊って披露して、2組で楽しみましょう。