

フラダンスでスリムアップ。

太りにくい身体をつくろう

2月6日・13日・20日・27日 全4回 木曜日



教室の内容(曲は未定です)

- 1) 基本の手足、曲の1番、まとめ
- 2) 同様 曲の2番、まとめ
- 3) 同様 曲の3番、まとめ
- 4) 同様 曲の4番とまとめ等

講師：曾我由美

午後2時～3時30分 90分

場所:佐倉市民体育館剣道場

対象:18才以上・性別問わず

定員:30名 **申し込み受付中!!**

参加費:4回分2,000円(保険料含む)

申し込み期限:1月31日まで

電話又は体育館窓口で・先着順

定員に達しない場合、延長します。

①はだし又は滑り止めのついた靴下でおこないます。

②服装は自由です。動きやすい服装でご参加ください。

③女性のフラを踊りますが、健康づくりのために男性もぜひご参加ください。

※男性の激しいフラダンスは行いません。

講師：曾我 由美(健康運動指導士・ハワイのケハウラニ先生に師事)

指定管理者(株)オーエンス独自事業講師として、江東区深川北スポーツセンター、

ウイング・ハット春日部において教室担当

春日部市豊春町永田学院スタジオにてハラウプアナニアロハを運営



フラダンスは、一見ゆったりとしたダンスに見えますが、実は、とてもダイエット&シェイプアップ効果のあるダンスです。

ウイング・ハット春日部での教室の様子

申込・問：佐倉市民体育館 tel.043-486-1041

ホームページ：“佐倉市民体育館”で検索

発行：佐倉市民体育館 指定管理者
株式会社オーエンス

