

4～6月 フラ教室

はっらっ健康

フラダンス

●木曜日 9:30～10:15

場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,000円 4回まとめ割 3,500円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上 定員：10名(先着順)

【服装・持ち物等】

もし膝丈のフレアスカートがあれば
お持ちいただけると雰囲気があります。

「パウスカート」と呼ばれるフラレッスン専用の
スカートをお持ちの方はご持参下さい。

基本、素足で行います。

冷えるを感じる方は靴下を履いていただいて構いません。

足裏に滑り止めがあればベストです。

汗拭きタオル、水分補給のための飲み物と

素足で行うので足裏の汚れが気になるようであれば
ウエットティッシュをご持参ください。



○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
	休	休	休	休	休	休			休		●						●			
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
				●							●					休		●		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
				●							●							●		
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
				●																

全10回 休=休館日

● はつらつ健康フラダンス ～教室紹介～

アロハ！

ハワイの伝統的な踊り『フラ』をとおして心身の健康づくりをしませんか？
『フラ』は全身を動かします。
手足バラバラな動きをするので脳トレ効果も期待できます。
ハワイの音楽はもちろん日本語や英語の曲でも踊ります。

ぜひ E komo mai (一緒に)

【講師】 加藤 理恵

フラ歴25年 講師歴15年

日本人のステキな先生のもとでフラを始めたのち、ハワイアの先生に直接、学びました。
現在は都内、神奈川県内のスポーツ施設を中心に『フラをとおしての健康づくり』をテーマにレッスンを行っています。