

10~12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。

○振替えは同一種目で1回限り、今期のみ可能となります。

○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

### 10月

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

### 11月

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

### 12月

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

全9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。