



フラダンスで心も体もウキウキ！

楽しくフラダンス入門講座



フラダンスはハワイの文化や歴史と深く関わりのある伝統的な民族舞踊です。

リズムにのせてゆったりと踊るうちに、心も身体も心地よくほぐれていきます。見た目以上に運動量も多く、リラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できますよ。

この機会にフラダンスに挑戦してみませんか？



講師 小山 和子 氏

(「アロハ ヌイ 帯広」インストラクター)

日時 4月26日、5月10日、24日、6月14日、28日、7月5日、19日、26日、8月9日、8月30日 水曜日 10:30~12:00 (全10回)

場所 幕別町百年記念ホール 音楽実習室

対象 一般 12名 (応募者多数の場合抽選)

受講料 5,000円

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物等

その他 フラダンス用スカートは貸出します。

(お持ちの方はご持参いただいても可)

申込締切 4月19日(水)



★カリキュラム★

- ・ダンスの基礎 姿勢・ステップ・ハンドモーション (毎回行います)
- ・日本語の曲 赤いレイ ハナミズキ
- ・ハワイ語の曲 Ka`a Na `Ale

※受講生に合わせて進めていきます。

講座の最後におさらい会を予定しています。

お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール 企画担当 酒森
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
HPアドレス: <http://m100.jp>
mail: info@m100.jp

