

美★健康★笑顔！！



初心者ハワイアンフラ講座

春からハワイアンフラを始めてみませんか？基礎からゆつくりレッスンしていきますので、初めての方でも安心です。運動不足になりがちな今、ハワイの音楽に癒されながら笑顔で楽しく健康な毎日を過ごしましょう！

月曜午前コース

4月12日、19日
5月10日、17日、24日
6月7日、14日、21日
7月5日、12日
10:00～11:30 (全10回)

木曜夜間コース

4月15日、22日
5月13日、20日、27日
6月10日、17日、24日
7月8日、15日
19:00～20:30 (全10回)

しめきり
4月5日
(月)

講師 櫻井 陽子さん

(古賀まみ奈フラスタジオ帯広クラス インストラクター)

場 所 幕別町百年記念ホール 音楽実習室

対 象 一般 各コース 10人

受講料 5,000円

教材費 500円(CD、歌詞代)

持ち物 Tシャツ、スパッツ、タオル、飲み物、筆記用具
※バウスカートは講師が用意します。



ハワイアンフラカリキュラム

- ・基本の姿勢とステップ
- ・手の位置とハンドモーション
- ・リズムに合わせてステップ
- ・目線と顔の向き
- ・振り付け
- ・曲に合わせて踊る

※内容が変更となる場合があります。



窓口、電話、インターネットまたはFAXでお申込みください。※FAXの場合は氏名(ふりがな)年齢、性別、住所、電話、FAX番号を記入して送信ください。

お申込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール

担当:酒森(さかもり)、三石(みついし)

〒089-0563 幕別町字千住 180 番地 1

火曜休館(祝日の場合は翌日休館)

WEB <https://m100.jp/>

TEL 0155-56-8600

FAX 0155-56-8602

