

フラダンス火曜

～ハワイアン音楽に合わせて基本的なベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほぐしましょう～



- 曜 日：火曜日
- 時 間：13:00～14:00
- 対 象：一般男女
- 場 所：1階 格技室 B
- 講 師：ジーンズアロハスタジオ 蓮本 恂子
- 準備物：運動のできる服装、タオル、室内シューズ、水分

定員 30 名



講座の内容や様子は？

ハワイアンフラの曲に合わせて、みんなで楽しく踊ります。
現在は9名の方が受講されていて、初心者の方から5年くらい受講されているベテランの方まで幅広くいらっしゃいます。
みんな和気あいあいと活動しています。 (※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

自分の気持ちを素直に表現してストレス解消したい人、運動不足を感じている人、何か習い事を新しく始めたい人、大人になってから友達を作る機会が減ってしまった方にオススメの講座です。



講座の流れは？

準備体操からステップ練習、そして課題曲の練習です。全体的に動きがゆったりとしており、それでいて体の筋肉を程よく使えるので、ダンスの後は十分な運動をしたという爽やかな気分を味わえます。



★講師から一言★

フラダンスは、スキルよりも協調性が大切です。他人への優しさや思いやり、調和に重きを置くことで、心が磨かれ、人と人との関わりを大切にすることができます。心穏やかな時を、一緒に過ごしましょう。まずは体験からでもOKです。お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで