

兵庫県立総合体育館 健康運動・文化講座

フラダンス金曜

～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 : 金曜日
- 時 間 : 13:00～14:00
- 対 象 : 一般男女
- 場 所 : 1階 格技室 B
- 講 師 : カリノパーバルフラスタジオ 横田 美津子
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、室内シューズ

定員 30 名



講座の内容や様子は？

2020年6月からお世話になっております。

長く受講されている生徒さんが、ゆったりと楽しまれています。

新入会の方もいらっしゃいます。少人数で和気あいあいと、笑いの絶えないクラスです。

どんな人にオススメ？

1曲を踊ると軽く汗をかきます。その繰り返し運動で、身体もほぐれ、美しい音楽でハワイの景色を感じることができます。

若者から大人、ご年配の方々まで無理なく続けられる講座です。

何か習い事を始めたいと思っている方にオススメです！



講座の流れは？

軽く身体をほぐした後、基本のステップを繰り返し練習します。楽しく美しいハワイアンミュージックに合わせて、ハワイの海や空、雨や風、花々を手話のように表現します。有酸素運動なので、汗をかいて爽やかにリフレッシュできます!!



★講師から一言★

講座で踊る曲については、ハワイ語です。ハワイ語の説明や、曲が作られた背景などお教えすることもできます。何でも聞いてください。フラダンスに興味のある方、そうでない方もぜひ一度見学に来てください。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