

フラダンス

- 開催日■ 2017年3月12日(日) 10:30～11:30
- 講師■ 沖永 陽子
- 受講料■ 500円 ■定員■ 25名
- 持ち物■ 動ける服装・飲み物・タオル ※シューズ不要

未経験の方や、初心者の方でも気軽に参加できるフラダンスです。
中腰状態で、すり足しながら踊るフラダンスは
腰周りやお腹の引き締め効果・二の腕の引き締め効果などがあり、
楽しく続けられるのでダイエット効果も期待でき、注目されています。

心が穏やかになるハワイアンミュージックに合わせて
楽しく踊るので、ストレス発散・リラックスも出来ます。
是非ご参加下さい！

※当日1F券売機でチケットをご購入の上、ご参加下さい。
※開始20分前より受付を開始します。

