



フラトレ®



フラトレ®とは…

フラダンスの動きを使った楽しいトレーニング。
 座位・立位どちらでも行っていただけます。
 心地良い曲に合わせて全身運動♪
 歌うことで呼吸を意識。
 座位で背筋・腹筋を意識。
 上半身の安定。姿勢も良くなります♪
 横へのステップは普段使わない筋肉へ働きかけます！
 男性、女性問わずどなたでも楽しんでいただけます。

日時	1月10日～ 水曜 19:00～20:00
場所	天白生涯学習センター
対象	一般
定員	10人
費用	受講料500円
内容	<p>色鮮やかな衣装や首飾りを選んで身に着けて♪ (インストラクターが持ってきます、もちろん自前の物でもOK！) 軽くストレッチをしてから身体を動かしていきます</p> <p>インストラクター 平戸 かおる</p>  
申込	窓口