

楽しくフラダンスはじめてみましょう!

ニハウケ

講師 下田美樹

木曜メンバー募集中!!

練習日 毎週木曜日 13:00~14:30

場所 東戸塚地区センター(多目的室他)

問合せ ^{ヤブ}養父麗子 Tel 045-822-3341

会費 月4回 ¥4,000+運営費



フラダンスの基本姿勢は背筋を伸ばし
軽く膝を曲げてステップを踏みます
これにより太ももの筋肉が鍛えられ姿勢もよくなり
ゆったりとした動きで全身が整うので健康によいとされてます



いかがですか 日々の楽しみと健康のために
年齢に関係なくいまからフラをはじめませんか

