

定期講座紹介シート

会場 矢作市民センター	講座番号 609	部屋 2階 体育集会室	定員 35	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

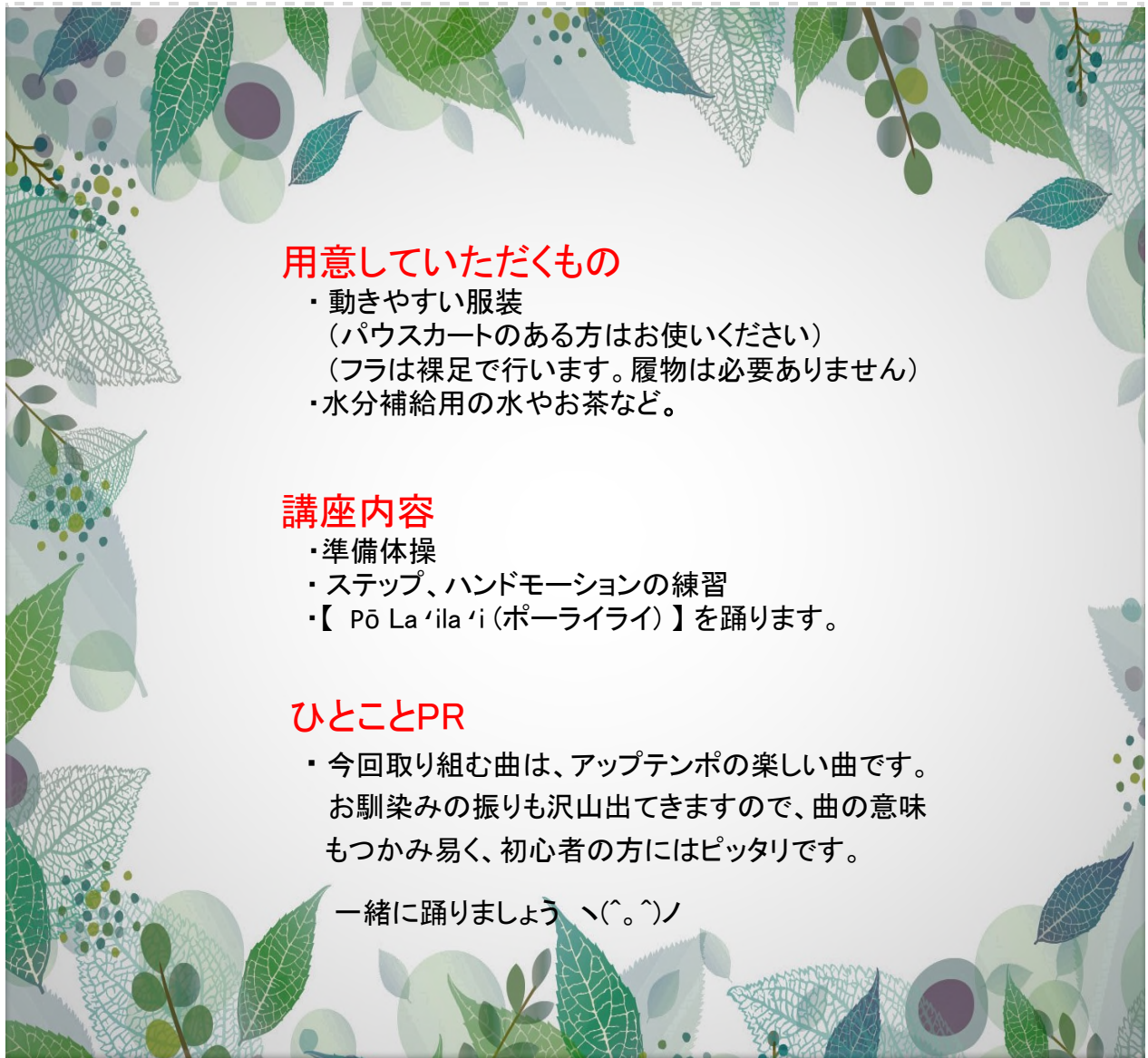
講座名 フラダンス	講師 石田 紀美子
---------------------	---------------------

学習目標
楽しく踊るなかで、フラの魅力を知るとともに心身の健康を目指す

開催日時 第1・3 土曜日 13時30分～15時30分	5月 18日	6月 1日・15日	7月 6日・20日	8月	9月 7日・21日	10月 5日・19日
	11月 2日	12月	1月	2月	3月	

定員未達の場合の 途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可・ <input type="radio"/> 不可	受講料 500 円	教材費 0 円
--------------------	--	--------------	------------

講師からのPR



用意していただくもの

- ・動きやすい服装
(パウスカートのある方はお使いください)
(フラは裸足で行います。履物は必要ありません)
- ・水分補給用の水やお茶など。

講座内容

- ・準備体操
- ・ステップ、ハンドモーションの練習
- ・【 Pō La 'ila 'i (ポーライライ) 】を踊ります。

ひとことPR

- ・今回取り組む曲は、アップテンポの楽しい曲です。
お馴染みの振りも沢山出てきますので、曲の意味もつかみ易く、初心者の方にはピッタリです。

一緒に踊りましょう、＼(^。^)/