



講座番号 26-C-25

講座名 運動不足フラで解消

第 1.3 火曜日

時間 19:15~20:30

定員 20

4月 7.21 5月 5.19 6月 2.16 7月 7.21 8月 9月 1.15

10月 6.2 11月 3.17 12月 1.15 1月 5.19 2月 2.16 3月

教授名 田口敬子

講座教室

研修室304

★教授プロフィール★

母の影響でフラを初め、ハワイのフラコンペティションに出場し経験を積んで参りました。ハーラウ・フラ・オ・ナープア・リイの講師として神栖のカヒコ(古典フラ)クラス・子供クラス・若手クラス・マダムクラス・イベントクラスを担当し、日々アクティブに活動しています。

★講座概要★

毎日、仕事や家事、育児などで忙しい女性たちだからこそ、フラを通して非日常の時間を過ごすことが心のリラックスにつながって頂きたいと思います。初めての方でも始められます。

★講座詳細紹介★

・体幹・姿勢改善、足首をやわらかくするストレッチから始まり、ベーシックステップ・ハンドモーション・歌詞の意味・フラソングに合わせて踊っていきます。

★動きやすい服装でOKです!!

・教材費・CD(レッスン曲)代、その他 800円(著作権料132円も含む)