

■フィットネスフラ

参加料 3,000円

講師：小菅

フラダンスの動作（ステップやハンドモーション）を行いながら、ゆったりとした動作を行う有酸素運動のプログラムです。初めての方や性別を問わず、体力にあまり自信の無い方にもお勧めできるエクササイズです。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・月曜日 回 数：10回

時 間・・・【午後コース】 午後2時～3時

定 員・・・45人 *定員を超えた場合は、抽選となります。



期	教室開催期間						募集期間
	月	日	日	日	日	日	
第1期	5月	8	15	22	29		3/1～3/15
	6月	5	12	19			
	7月	3	10	24			
第2期	9月	4	11	25			8/1～8/15
	10月	2	16	23	30		
	11月	6	13	20			

<持ち物>

- 動きやすい服装（ジャージ等）
- 飲み物（水分補給） ・汗拭き用タオル
- ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）

*** 足元は、基本的に裸足でおこないます。**
（フットカバー着用可）