

## ■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。



	教室開催期間					募集期間
第1期	5月	7	14	21	28	3/1~3/15
	6月	4	11	18	25	
	7月	2	9			
第2期	9月	3	10			7/15~7/31
	10月	1	15	22	29	
	11月	5	12	19	26	

### 〈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）