

旭スポーツセンター29年度秋期定期教室

火曜日

～ここは旭区 心は南国～

# フラダンス初級

## 目的

初めての方を対象にフラダンスの基本を学び無理のない動きにより心身のリラックスと健康の保持、増進を図ります。\* 経験者の方もご参加可能です。

## 託児あります。

全12回分 前払い制  
別途料金 6480円  
対象 満2歳児～未就学園児(6才)  
定員 6名

会場 第3体育室  
時間 10時30分～11時30分  
講師 杉山 弘子 ・ 安永 一枝  
対象 原則16歳以上  
料金/定員 全12回 7680円/50名

## 教室カリキュラム(予定)

日程				
1	10月3日	ハワイアンフラの説明、指導内容の説明、準備運動		初心者対象リズム種類説明
2	10月10日	準備運動	手の動き・足の動き	ゆっくりな曲でリズムの復習
3	10月17日	〃	指導曲予習①	手の動きリズム習得
4	10月24日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
5	10月31日	〃	指導曲予習②	手の動きリズム習得
6	11月7日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
7	11月14日	〃	指導曲予習③	手の動きリズム習得
8	11月21日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
9	11月28日	〃	指導曲予習④	手の動きリズム習得
10	12月5日	〃	指導曲復習	楽しむ構成を入れてステップの確認
11	12月12日	〃	指導曲予習⑤	楽しむ構成列を変えて踊る
12	12月19日	〃	指導曲復習	総合復習を入れ、笑顔で群舞の楽しさを体感しましょう

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご 連 絡 事 項 >

- 伸縮性のある動きやすい服装（スカートでも可）でご参加ください。  
シューズは不要です。素足か靴下、もしくは底の薄いシューズをご用意ください。
- 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
- 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
- お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。  
駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105