

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

金曜日

～すべての人にマハロヌイ～

フラダンス中級

目的

経験者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。

Mahalo!! Aulii!!
Aloha!!

会場	第3体育室
時間	11時45分～12時45分
講師	杉山 弘子 ・ 桑田 和子
対象	原則16歳以上
料金/定員	全11回 7,040円/50名

教室カリキュラム(予定)

日程				
1	7月7日	ハワイアンフラの説明、指導内容の説明		
2	7月14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	7月21日	〃	指導曲予習①	手の動きリズム習得
4	7月28日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
5	8月4日	〃	指導曲予習②	手の動きリズム習得
6	8月18日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
7	8月25日	〃	指導曲予習③	手の動きリズム習得
8	9月1日	〃	指導曲復習	フラを楽しみましょう。
9	9月8日	〃	指導曲予習④	手の動きリズム習得
10	9月15日	〃	指導曲復習	フラを楽しみましょう。
11	9月22日	〃	指導曲復習	フラを楽しみましょう。

* 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 >

1. 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。
2. 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。
3. 『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。
4. お車でのご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