

～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50分～12時50分【時間変更】
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		教室カリキュラム(予定)		
1	1月12日	ハワイアンフラの説明、指導内容の説明		
2	1月19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	1月26日	〃	指導曲予習①	手の動きリズム習得
4	2月2日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
5	2月9日	〃	指導曲予習②	手の動きリズム習得
6	2月16日	〃	指導曲復習	手の動きリズム習得
7	2月23日	〃	指導曲予習③	手の動きリズム習得
8	3月2日	〃	指導曲復習	フラを楽しみましょう。
9	3月9日	〃	指導曲予習④	手の動きリズム習得
10	3月16日	〃	指導曲復習	フラを楽しみましょう。
11	3月23日	〃	総復習	フォーメーションを作り、楽しく踊りましょう。

*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。