



フラエクササイズⅡ



ハワイアンで

癒されながらきれいになろう！

講師 日沼友希 Hula Halau Yuukiaina

日時 4/3 4/10 4/17 5/1 5/8

5回シリーズ (木)14:00~15:00

参加費 1回400円 募集人数 10人

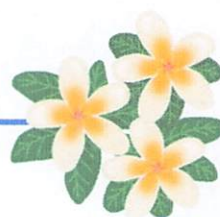
動きやすい服装で 汗拭きタオルや飲み物

お申込み 3/11(火)~ お電話で

※どなたでも楽しめます♡

Hula! エクササイズ

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップ
- ③ 曲の振付
- ④ クールダウンストレッチ



仲尾台中学校コミュニティハウス

TEL045-623-6787 (水・金は休館日)