

# はじめてのフラダンス

～楽しい全身運動で、夏バテ防止の体力づくり～

講師 レオナル オ マイレ進藤  
(マイレ本間フラスクール公認講師)

夏の暑さに負けない身体づくりをしませんか？  
心地よいハワイアンミュージックに合わせ、全身の筋力を  
優しく鍛えるフラ。笑顔で無理なく体力アップ！  
自然に姿勢も良くなります。  
美しいハンドモーションを楽しく覚えましょう。



- |       |   |
|-------|---|
| 日 時   | 令和7年6月3日・10日・17日・24日<br>13:30～15:00 全4回 毎週火曜日                           |
| 会 場   | 手稲区民センター 3階 すずらん  |
| 定 員   | 20名(15歳以上 ※中学・高校生は除く)   |
| 費 用   | 3,000円 講座初日に、会場受付にてお支払いください。  |
| 持 ち 物 | 飲み物、汗拭きタオル  |
| 服 装   | 動きやすい服装(Tシャツ・持っている方はパウスカート・<br>ギャザースカートやジャージでもOK)、                      |
| 申込方法  | 5月13日(火)から電話(681-5121)または窓口にてお申込ください。<br>定員になり次第締め切ります。受付時間:10:00～16:30 |
| 注意事項  | 受講者の都合による費用の払い戻しはできませんのでご了承ください。<br>申し込みが著しく少ない場合は、講座を中止する場合があります。      |



## 【お申込・お問合せ】

手稲区民センター 手稲区前田1条11丁目

TEL 011-681-5121 FAX 011-681-1881