

講座 ジャンル	フィットネス フラ	教員名	しまだて 島立	ともえ 知枝
------------	-----------	-----	------------	-----------



# FITNESS HULA

とっても簡単です♪

フィットネスフラは、フラダンスとフィットネスを  
組み合わせた安全で効果的なレッスンです。

フラダンスを楽しみながら美容と健康、

そして認知症予防に効果バツグンの有酸素運動です。



## 講座内容

- ★ハワイや日本の曲を使用します
- ★体幹、筋力維持
- ★フラダンスのステップ
- ★ハンドモーション
- ★初心者大歓迎
- ★男性も参加できます

