

講座 ジャンル	フラダンス	教員名	ながお ようこ 永尾 洋子
------------	-------	-----	------------------



カプア マカマエ
Kapua makamae
インストラクター

アロハー

知っていますか？

アロハの文字には意味があります。

A：優しさ L：調和 O：快さ
H：謙虚さ A：忍耐

フラダンスはゆっくり優雅に見えますが、とてもハードな全身運動です。

足腰にもよく、手と足は異なった動きをするので脳のトレーニングにもなります。

年齢・性別を問わず楽しむことができますよ。ステップから丁寧にレッスン致します。

お仲間と一緒に楽しく踊りましょう。

