

講座 ジャンル	フラヨガ	教員名	きくや ちえ 菊谷 千恵
------------	------	-----	-----------------



フラダンスの動きを

エクササイズとして取り入れることで、

美しい姿勢、健康な身体をつくれます。

インナーマッスルを鍛え、くびれのある美しいスタイルを

目指しましょう。

