

体の中からきれいになろう フラダンス



フラは女性に嬉しい効果がいっぱい

体ポカポカ 冷え性の方にオススメです

おなかスッキリ 便秘や生理痛が軽くなります

キレイになる 体幹を鍛えてシェイプアップ

日時 6/29 (金) 7/20 (金) 13:30~14:30

持ち物 飲み物 動きやすい服装 1レッスン/500円

場所 ぎふメディアコスモス1F おどるスタジオ

〒500-8706 岐阜市司町 40 番地 5 (当日参加OK)

お問い合わせ 大熊 久美子 090-3887-3700

(SMS メールのお問い合わせもできます)

金華公民館などでフラダンスを教えている大熊久美子さん。より多くの人にその楽しさを知ってほしいと、ぎふメディアコスモスで毎月1回、フ「自然の美しさや恋人への



▲初心者も気軽に参加できます

ラダンス教室を開催しています。11月17日(金)のレッスンには、8人が参加。まずは、横揺れや回転など、基本のステップを学びます。「みぞおちから下がすべて足だと思っただけだ」と思っただけだとしてみてくださる顔には、自然と柔らかい笑顔が浮かび、季節を忘れるような朗らかなひとときとなりました。

◆お問い合わせ 大熊 久美子
☎090-3887-3700
※教室は1回500円

心身を癒やすフラダンス

司町

ぎふメディアコスモス「体の中からキレイになろうフラダンス」



中日新聞「どまんなか」に掲載して頂けました