

# 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 11/2 (金) 14:15~15:15

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

いね」。大熊さんの分かりやすい説明で難なく基本を身に付けた皆さん。一通りステップを学んだら、次は振り付けを覚えま

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



▲初心者も気軽に参加できます

ラダンス教室を愛など、ロマンチックな開催しています。歌詞を手の動きで表すと11月17日(金)ころがフラダンスの魅力のレッスンには、と微笑む大熊さん。指で8人が参加。まずは、腕を動かして爽やかな風を表したなど、基本のステップを学びましながら振りを感じていきます。南国の風景を思い浮かべながらフラダンスを踊る皆さん



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」

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



中日新聞「どまんなか」に掲載して頂きました

