

体の中からきれいになろう フラダンス

体ポカポカ 筋力アップで代謝が上がります

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 体幹を鍛えて美人姿勢に

1月28日(金) 13:30~14:30

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

持ち物 飲み物 動きやすい服装

参加費 500円

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



▲初心者も気軽に参加できます

「自然の美しさや恋人への

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のレッスンには、と微笑む大熊さん。指で8人が参加。ます花を作ったり、腕を動かは、横揺れや回転して爽やかな風を表したなど、基本のすり、歌詞の意味を理解テップを学びましながら振り覚えていす。「みぞおちがきます。南国の風景を思ら下がすべて足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