



初心者のためのやさしいフラ

体験レッスンのご案内

ハワイアンミュージックで癒されませんか？きれいなお花や衣装で、日常を忘れ、ストレス解消に役立ちます。ゆったりとした動きで、無理なく、楽しく、エクササイズできます。フラ初めての方、どんな世代の方も大歓迎です！！



- 開催日** 2014年6月24日(火)
時間 10:45~12:00
場所 アクシー中央 新館スタジオ
内容 基本のフラステップ20分、
そのあとに「E Pili Mai」という曲を、
一曲踊れるようにレッスンします。
持ち物 Tシャツ(動きやすい服装)、飲み物
もしあればパウスカート(貸出致します)
はだしになります
◇料金 1,080円(税込)当日フロントへお持ちください
◇講師 スタジオ Rion 公認インストラクター Katsura

フラダンス教室 7月スタート

7月よりアクシー中央でフラダンス教室がスタートいたします。フラダンスのフラとはハワイ語で「ダンス」を意味します。フラダンスは、一見ゆったりとしたダンスに見えますが、実は、とてもダイエット&シェイプアップ効果のあるダンスです。秘密はその基本姿勢と振付にあり、基礎代謝があがる、下半身の(太もも)シェイプアップ、腰回りの筋肉強化、二の腕が引き締まる等の効果があります。あなたもフラを始めませんか？

実施日 毎週火曜日(アクシー中央年間スケジュールの通り実施)

時間 10:45~12:00

対象 18歳以上の方

入会金 2,160円(アクシー会員は免除)

月会費 5,400円

管理諸費 270円

定員 15名

お申込み、お問い合わせはフロントまで

講師 **Katsura**
スタジオ Rion 公認インストラクター

大学卒業後、会社員を経てフラに興味を持ちスタジオ Rion での養成を受けてインストラクターの資格を取得。現在は東京渋谷「フラ ルカ オマカニ」の蜂須賀栄美先生の指導の下、練習を重ねながら、長岡、小千谷にてフラ教室を指導、自身もショーチームに所属ショーやイベント等で活躍中！