

初心者歓迎!

美容&健康促進 フラダンス教室

基本ステップ

ハンド
モーション

古典フラ
現代フラ

ストレッチ・呼吸法
ヨガを取り入れた
準備運動



9月3日(木)

9:45~スタート

ハワイ文化・フラの文化精神を
取り入れたレッスン

近年解明された!

フラダンスの効果

副交感神経を刺激しながらリズム運動を同時に行うことで、
以下のような効果が得られます。

- ・認知症予防、改善
- ・転倒の原因になる『腰の筋肉の衰え』防止 など

金沢プール (リネツ金沢)

〒236-0003 神奈川県横浜市金沢区幸浦2-7-1

☎ 045-789-2181

<https://yokohama-wp.com>

