

ゆったりフィットネス フラダンス教室

フィットネスフラは、フラダンスに運動効果をプラスした世界最大のフィットネス指導者の教育団体AFAAのプログラムです。

美しいフラの動きはそのままに、基礎からしっかりと習得し、ストレッチ、筋強化、脂肪燃焼効果を加えた身体に安全で効果的なエクササイズです。初心者はもちろん幅広い年齢層にご参加頂けます。

開催日 (全6回/火曜日)

9月 12日・26日

10月 10日・24日・31日

11月 7日

時間 13:30~14:30

料金 3,000円

場所 針ヶ谷コミュニティセンター
ギャラリー

定員 20名

講師 清野 明子氏
(JWFiフィットネスフラ認定
インストラクター)

持物 動きやすい服装
飲み物
スポーツタオル

お問合せ・お申込み

9月1日(金) 10時から電話にて申込受付開始

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地 【ホームページ】

TEL 049-251-8478

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

