

楽しく揺れて、 お腹・骨盤シェイプ！ 初心者向けエクササイズ フラ& タヒチアダンス教室

(全4回)

「最近、運動不足で体が重い…」 「腰痛が気になるけど、何をしたらいいかわからない…」 そんなあなたへ。フラ&タヒチアダンスで、心も体もスッキリリフレッシュ！楽しく動きながら自然とメリハリのあるボディへ。男女問わず効果“大”。みんなで笑顔になれる60分間のレッスンです。

2025.

10/22, 11/5,
11/19, 12/3

全4回・水曜日

時 間 19:00～20:00(予定)

場 所 サンエールさがみはら4階
リハーサル室

対 象 市内在住、在勤の勤労者及び
その家族 ※18歳以上の方

定 員 25名 ※定員人数を超えた場合は抽選

料 金 2,000円 (全4回)

持ち物 Tシャツなどの動き
やすい服装、タオル、
飲みもの

講 師 武田 美絵先生
フラ・タヒチアダンス講師
健康ダンスエクササイズ指導員
(JDAC[ダンス教育振興連盟]認定)



お申込み

申込期間: 9月30日(火)厳守

申込方法:

サン・エールさがみはらホームページの
お問い合わせフォーム、Eメール、FAX、
はがきのいずれかよりお申込みください。

【注意事項】レッスン中の動画撮影は禁止です。レッスンは素足で行います。

サン・エールさがみはら

相模原市立
勤労者総合福祉センター

【住所】〒252-0131 相模原市緑区西橋本5丁目4番20号

【TEL】042(775)5665 【FAX】042(703)7612

【Email】sun-yell@nem-shiteikanri.jp

ホームページ▶

