

(振興事業)

平成31年度「女性フラダンス教室」(夜クラス)要項

趣 旨 ハワイアンミュージックの心地よい音楽に合わせて踊るストレッチ・体操を取り入れたフィットネス・フラ。膝、腰を痛めず無理のないメニューで緩んだ細胞を引き締め、インナーマッスルを鍛え体力維持を図ることを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全5回

月	日	曜 日	時 間
6	18	火	19：30～20：30
	25		
2			
9			
16			

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 年齢を問わず幅広く楽しんでいただける教室。ゆったりと動くことでリラックス効果もあり心身ともにリフレッシュできる内容。

講 師 石本 早苗 氏（アロハココナッツクラブ 主宰）

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

定 員 20人

受 講 料 3,000円

申込方法 6月4日（火）までに田辺中央体育館へ往復はがきまたはメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）で申し込むかはがきを持参のうえ直接来館し申し込み。

- そ の 他
- ・受講料は第1回目に徴収（一旦納入された受講料は返金しない。）
  - ・動きやすい服装とタオル、水分補給用の飲み物が必要。
  - ・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定。
  - ・受講者が少数の場合は中止することがある。
  - ・教室終了後はサークルに入って活動することができる。
  - ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。
  - ・パウスカート（フラダンスのスカート）は無料貸出。