春分の日企画

ハワイの花や風を感じながら

ゆるっと フラダンス体験

inビッグルーフ滝沢 アクティブルーム

50代以上大歓迎・親子フラも開催

何か始めてみたい方・美容と健康の維持に、
認知症予防に、フラ体験してみませんか

参加費無料

3/20(金)春分の日
- 10:30~11:15 大人のフラ体験
- 13:30~14:15 親子でフラ体験

※定員になり次第締め切らせていただきます

※フラが初めての方
どなたでも参加できます
※動きやすい服装で
水分をお持ちください
※体験当日に入会希望の
方には特典があります

講師：三沢 雪絵　マナフラスタジオ プアマエオレ主宰

フラは年齢を問わず７０代８０代でも始めることが出来るのが魅力です。
スタジオでは膝や腰、その他の様々な不調の原因となる「姿勢」を意識しながら「楽しんで踊る」事を大切にしています。ハワイを感じながら笑顔で踊るフラは、足の動きと手の動きも違うので脳トレや運動不足解消にも役立ちます。さあ、１歩踏み出して、一緒に踊ってみましょう！

体験のお申込みはこちらまでどうぞ。　親子クラス、ビギナークラス、その他についてもお気軽にお問い合わせください。

マナフラスタジオ プアマエオレ

〒020-0142 岩手県盛岡市上厨川字下川原11-2（無料駐車場あり）

studio@manahula.com

http://manahula.com/

019-601-5888

※レッスン中など、ご対応ができない時間帯もございますことをお含みおきください。