



PTA保健部主催講習会 のお誘い



フラダンスで心も身体もリフレッシュ

～あなたも素敵なフラガール～Part Ⅰ

昨年のご好評につき、今年度も「フラダンス」体験を行います。

「フラダンス」は、ハワイアンミュージックに乗って、ゆったりと優雅なイメージですが、実は意外と基礎代謝が上がるダンスなのです。ですので、ダイエットや美肌効果があるようです。その他にも、脳を活性化したり、姿勢がよくなったり、リラクゼーション効果があったりと、いいことづくしです。是非と一緒に南国気分で日頃の疲れやストレスを発散してみませんか？



日 時：平成30年10月13日（土）
13：30～（受付 13：00）

場 所：新館1F多目的ホール

内 容：『フラダンス』

講 師：内田宗子 先生

フィットネスHULAインストラクター



※参加ご希望の方は、保健室までお問い合わせ下さい。