

フラダンス教室のご案内

12月開講

毎週金曜日 13:15~14:15

「はじめてのフラダンス」

インナーマッスル（深層部の筋肉）へのアプローチや
呼吸・体力の向上など様々な効果が期待できます。

初心者の方にも基礎から丁寧に指導致します。

フラミュージックに合わせてリラックスしながら楽しく踊りましょう♪

パウスカートの
貸出しあります

曜日：金曜日

時間：13:15~14:15

会場：大宮武道館 会議室 ※定員15名

持ち物：動きやすい服装（お持ちの方はパウスカート）

料金：2ヵ月/6,480円 8回

お申込みはお電話または窓口にて受付中!!



さいたま市大宮武道館

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36 TEL 048-687-0100 (9:00~20:00)

インストラクター：鈴木

