

**BEGINNER**

ゆっくりしっかり 無理なく学べる 初心者向け公民館教室

# フィット・フラ 教室

(フラダンス+フィットネス)

ハワイアン音楽に合わせて踊る フィットネス要素を取り入れた  
フラダンス。心身を癒しシェイプアップにも効果的です

## 日時(6回コース)

6/17(火)・7/ 1(火)  
7/15(火)・7/29(火)  
8/ 5(火)・8/19(火)  
9:30~11:30

## 講師

舘 みゆき 先生

- (財)健康運動指導士
  - 日本スポーツ協会 エアロビック指導員
  - ピークピラティス 国際ライセンス取得
  - フィット・フラ 指導者
  - フラストジオ ホヌ・アラ・ケア 代表
- 2023年 全日本フラ選手権 グレイシャス部門 第三位



## 場所

朝日町公民館 2階 学習室

## 持ち物

動きやすい服装、  
飲み物、ヨガマット

お申込みはこちらから →→→  
公民館窓口でも申込できます  
【5月26日(月)16時まで】



## 定員

20人(応募多数の場合は抽選)

## 【問合せ先】

朝日町教育委員会生涯学習課 (朝日町公民館内)  
☎ 059-377-2513