

フラダンス

楽しく踊って心身ともに健康で美しくなりましょう！

ハワイアンソングで癒されながら、下半身から指先まで全身を動かすフラは、女性に理想的なエクササイズです！



日 程：7月4日～9月26日（祝日、8/15は休講）

★8/8は201教室になります。

＜毎週月曜日 計10回＞

時 間：午前10時30分～11時30分

場 所：京都YMCA ウェルネスセンター
地階マナホール

対 象：成人の方

定 員：20名

活動費：12,960円（12,000+税8%）

会友費 2,500円（2016年7月～12月分）

※新入会の方は入会費1,000円が必要です。

服 装：動きやすい服装
（パウスカートはなくてもかまいません）

講 師：フラ ハーラウ ホーヒエヒエ主宰

高根 一未（たかね ひとみ）

高根先生がお休みの時は岡田先生になります。



フラダンスが
初めての方
大歓迎です！

お申込み・お問い合わせ

公益財団法人
京都YMCA ウェルネスセンター
Tel：075（255）4709

京都YMCAの成人プログラムでは、

- (1)精神・知性・身体の全人的な成長を促す運動(ムーブメント)の推進
- (2)人々との出会いを通じた互いの人権の尊重
- (3)生涯にわたって共に学びあう学習活動の展開
- (4)ボランティアとして活動する機会を通しての生き方の変革を具体的な目的として、プログラムを展開しています。