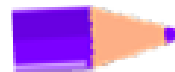


♪男性フラダンス
(フラ体操)
《全32回 5月～3月》

NEW!!



内容 ハワイの情熱的な音楽に合わせて行う
体操。

対象 地域の男性(地域外の男性も可。
高齢者特に大歓迎!)

日時 5月～3月の原則毎週月曜日
19:00～21:00(5月7日開始)



場所 弦打コミュニティセンター大会議室

講師 井 久美子さん(プアナニ・アロハ代表)

費用 保険料として150円、受講料無料
※保険料に過不足が出た場合は返還
または別途集金する場合があります。

申込 **4/3(火)～4/20(金)**の土・日を除く
9:00～17:00に**直接来館し費用を
添えて申し込む。**

定員 40人程度



☆体幹とインナーマッスルが鍛えられ、足腰が丈夫
になることやポッコリお腹に効果が期待できる体操
です。