

# フラエクササイズ

～フラの雰囲気味わいながら軽い運動を～

ハワイアンミュージックで癒されつつ  
フラのステップや手の動きを使って  
楽しく体を動かしましょう



1. ストレッチ

2. 簡単な3つの  
ステップ

3. 簡単な  
ハンドモーション

4. 休憩・水分補給

5. 1曲フラ気分

6. アフターケア

定員 **20名**

[年齢不問]

📍 第1多目的室

🌸 時間

14:00-15:00

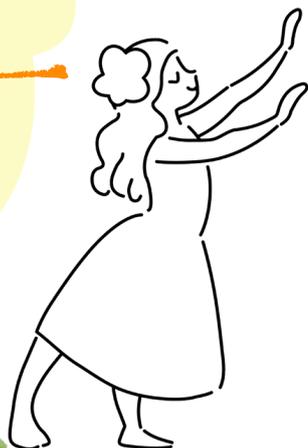
🌸 参加費

~~1,000円 / 1レッスン~~

3月無料体験実施

🌸 持ち物

動きやすい服装  
飲み物・タオル



お申込み

お電話 もしくは

コミュニティふらっと高円寺南の  
受付に直接お越しください

☎ 03-3316-2421

講師 杉島 徳子

[プロツ大橋 ポリネシアンダンススタジオ]

個人差はありますが、ジワジワ汗をかく程度の  
エクササイズです。運動が苦手でも踊ったことが  
なくても全く問題ありません！お気軽にどうぞ♪



コミュニティふらっと高円寺南 (愛称：ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催：指定管理者すぎはち共創グループ

後援：高南2丁目町会