

# 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

🌸 持ち物

動きやすい服装  
飲み物・タオル

2026年

4/8(水) 4/22(水)

5/13(水) 5/27(水)

6/10(水) 6/24(水)

7/8(水) 7/22(水)

8/12(水) 8/26(水)

9/2(水) 9/16(水)

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