

フラエクササイズ

フラの雰囲気を味わいながら
軽い運動をしましょう



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

第1多目的室

14:00 - 15:00

- 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

参加費
1,000円/1レッスン

定員
20名（年齢不問）

持ち物
動きやすい服装・飲み物・タオル

プロット大橋
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♪

講師
杉島 徳子



2026	10/14 水	10/28 水	11/11 水	11/25 水	12/2 水	12/16 水
2027	1/13 水	1/27 水	2/10 水	2/24 水	3/10 水	3/24 水

お申込み 9/18(金)から申込み開始

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

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