

# ゆったりフィットネス フラダンス教室

フィットネスフラは、フラダンスに運動効果をプラスした世界最大のフィットネス指導者の教育団体A F A Aのプログラムです。美しい動きはそのままに、基礎をしっかりと習得し、ストレッチ筋強化、脂肪燃焼効果を加えた、身体に安全で効果的なエクササイズです。初心者はもちろん幅広い年齢にご参加頂けます。

講師 清野明子氏

2024. (いずれも月2回・火曜日)

9/3, 10, 10/8, 22, 11/12, 26

時間 13:00~14:00 (60分) 場所 針ヶ谷コミュニティセンター  
ギャラリー

定員 20名

参加費 全6回 3,000円

持ち物 動きやすい服装、  
水分補給、  
スポーツタオル



お問合せ・お申込み

9月1日(日)14時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

