

8 月度は夏休みのお子様も体験 OK！ 成人会員対象のフリープログラム フラダンス教室 体験者大募集

8月度は
親子揃って
フラ体験！

ハワイの風を感じながら、心も体も癒されるフラダンスを
体験しませんか？初心者の方も経験者の方も、どなたでも楽しめる
フリープログラムの体験生を募集しております！



体験会の内容

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて基本のステップを学びます。
フラダンスの魅力と楽しさを実際に体感してみてください。



開催日時(定員):対象は18歳以上ならどなたでも OK

毎週木曜日 11:00~12:00 (各日10名まで)

ナイスこまどリスポーツクラブ3階スタジオ



参加費 550円 持ち物:動きやすい服装のみ(裸足で行います)

お気軽にご参加ください。楽しい時間を一緒に過ごしましょう！



申込方法

右記 QR コードよりお申込下さい。⇒⇒⇒

各日参加日の前日まで受付しております。



私が担当します



Sachi

フラダンスにはこんな効果が...

【心と体のリフレッシュ】

ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊ると
ストレスが軽減され心が落ち着きます。
優雅な動きで全身を使うので、適度な運動にもなり
肩こりや姿勢の改善にも効果的！

【柔軟性&体幹アップ】

フラダンスは腰や腕の動きが多く、コアの筋肉を
自然に鍛えることができます。
続けることでしなやかな動きが身につき、身体の
バランス感覚も向上します。

対象種別は複数あり！ライフスタイルに合った種別を！

正会員(¥10,450)・・・プールフリー、ジム、スタジオ全て OK
スタジオ会員(¥9,350)・・・ジム・スタジオの利用全て OK
スクール会員(¥7,700)・・・レッスンの参加のみ OK(月4回)
ファミリー会員(¥4,400)・・・クラブにお子様を通う保護者様が
対象。施設利用は正会員と一緒に！

体験者限定！
嬉しい入会特典

①入会金が 0 円

②初年度の年会費が 0 円

特典期間

8月31日(日)まで

ナイスこまどリスポーツクラブ

044-588-7200