

令和4年度フラダンス・ワヒネ教室開催要項

1. テーマ いつまでも健康な体を維持するには運動器をしっかりと動かす事が大切です。
運動器をしっかりと動かす事が出来るフラダンスは、激しい運動が苦手な人とにかく楽しく体を動かしたい人そんな方にぴったりな有酸素運動です。フラダンスは知っているけど始めるきっかけがなかった人もリラックス効果もある癒やしの時間を楽しんでみませんか？
初心者の方も経験者の方も皆で楽しく運動しましょう!!
2. 主 催 NPO法人紋別市体育協会
3. 講 師 近藤 未来（当協会職員／HITS公認フラダンスインストラクター）
4. 開催日時 下記日程表のとおり ※原則…~~水曜日~~・木曜日夜

期	実施日		時間	参加料 (保険料込)
1期	水・昼	4/6・13・20 5/18・25 6/2・9・16・23・30 計～10回	水曜日 10:00	4,500円
	木・夜	4/7・14・21・28 5/12・19 6/2・9・16・23 計～10回		
2期	水・昼	7/6・13・20・27 8/3・10・17 9/7・14・28 計～10回	～ 11:30	4,500円
	木・夜	7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/8・15・22 計～10回		
3期	水・昼	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14 計～10回	木曜日 19:30	4,500円
	木・夜	10/6・13・20・27 11/10・17 12/1・8・15・22 計～10回		
4期	水・昼	1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15 計～10回	～ 21:00	4,500円
	木・夜	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16 計～10回		

5. 場 所 紋別市スポーツセンター 2階会議室
6. 対 象 一 般 (~~昼クラス~~) ~~75歳まで~~ (夜クラス) 60歳まで
7. 募集人数 10名
8. 参加料 各期 4,500円 (保険料込)
 ※施設利用料として120円がその都度かかります。
9. 申 込 令和4年3月11日(金) 受付開始
紋別市スポーツセンター窓口または電話にてお申し込みください。
10. その他 ●動きやすい服装 ※パウスカートを履いて踊ると可愛いです。
●飲物・汗ふきタオル
●やむを得ず日程が変更になる場合があります。
●参加料は初回にお支払ください。
●教室内で習得した踊り(振り付け)に関しては著作権上、他の場面で踊ることは禁止いたします。
11. 問合せ NPO法人紋別市体育協会 紋別市スポーツセンター内
紋別市南が丘町7丁目47番1号
TEL (0158) 24-7016