

マスター会員向けプレゼントレッスン

# フラ エクササイズ

フラダンスの基本ステップやハンドモーション  
を使って、ハワイアンミュージックに合わせて  
楽しく踊ってエクササイズ

4月10日・17日(金)  
午後14時～14時45分

Aスタジオ

骨盤の歪み改善

インナーマッスル強化

ストレス発散!

キレイな体づくり



はせがわ よしこ

担当：長谷川 佳子