



HULA

ハワイアンフラ!【入門】

春期講座 再募集

フラダンスにはたくさんの健康効果があることをご存じですか。フラのゆったりとした動きは全身の筋肉を使います。大幹を鍛え、代謝が良くなることで健康効果が期待できます。

〈期待できる健康効果とは〉

- ・体幹を鍛え、代謝の巡りを活発化
- ・全身の筋力向上、特に脚部
- ・姿勢改善や柔軟性の向上
- ・脳の活性化 他

講師：山縣 尚子（フラインストラクター）
期間：5/8～7/3（5/15休講）予備日 7/10
時間：10：00～11：30 木曜日
受講料：11,440円 回数：8回

*お申込みは4月30日（水）まで（先着順）

募集人数 15名

女性限定講座

☎ 078-231-1060

KOBE WOMEN'S UNIVERSITY
<https://www.yg.kobe-wu.ac.jp/open/>

