



フラ(フラダンス)は有酸素運動で脂肪燃焼効果が期待でき、骨盤運動や筋力強化、脳トレにもなります。ハワイの音楽に合わせて楽しく運動しましょう♪

【日時:6月7日(金) 14:30~15:30】

参加費:500円

※動きやすい服装でお越しください。

(お手持ちのロングスカート。パンツスタイルも可)

※場所;地域共生拠点・あすパーク

神戸市灘区中郷町5-1 大和公園内

(JR六甲道駅より徒歩7分)

【お申込み・お問い合わせ先】

●あすパーク; 078-200-5293 aspark@cskobe.com

(日・祝日・月休み)

●日高 ; 080-3661-9255 kazue.lily3@gmail.com

