

Welcome

開催中の教室

運動不足もストレスも
アロハで解消！

アロハ エクササイズ



初心者から経験者まで
どなたでも楽しめます！

イスを使ったストレッチやフラダンスのステップ、
手の動きなど、強度は高くないエクササイズです。
ハワイアンミュージックで心もリラックス♪

新しい趣味をお探しの方に

おすすめポイント

- 体幹が鍛え姿勢が
- 姿勢が良くなります
- 癒されます！

日時 金曜日 9:30~10:30

会場 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室

参加費 2,400円/4回

1回
600円で
体験できます

講師 榊原 美紀

所属：Hālau Nā Mamo O Ka'ala-Nagoya
(ハーラウ・ナー・マモ・オ・カアラ・ナゴヤ)

フラダンサーとして現在もイベントに出演しています。
フラダンスの魅力を皆さんにお伝えできればと思っています！
一緒に楽しく健康づくりをしていきましょう♪



パウスカートはレンタル無料
お好きな柄をお選びください！

お申込みはこちらから

一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

☎0565-32-2741

✉ info@umetsubojosui-sc.jp

【受付時間】 9時~18時

【休館日】月曜日(祝日を除く)

webで簡単
申込み

