

ラーク所沢 (女性限定)

はじめての

フラダンス教室

初めての方でも気軽にご参加いただけます！
軽いストレッチから始まり、フラの基本的なステップから丁寧にレッスンします。
フラエクササイズも取り入れ、体幹を鍛え、
スタイル改善にも効果があります!!。



講師 榊山千賀子

日程	3月14日(木)・28日(木)
時間	11:00~12:00
場所	ホール
対象	15歳以上の方(中学生不可)
定員	20名
料金	各回500円
受付	事前申し込み
備考	* 運動の出来る服装 * 水分補給用の飲み物(ペットボトル・水筒) * 申込受付は、前月の20日~となります。



※ お問い合わせ : ラーク所沢 受付窓口 Tel 04-2943-2110

ラーク所沢指定管理者
シンコースポーツ・サンワックス共同事業体