

Kametter522

こんにちは。今回は諏訪間が担当いたします。
そろそろ夏を感じ始める季節。
新しい運動を始めたいけれど、
激しいスポーツはちょっと…という方へ！

おすすめは

フラダンス!

STAFF

フラダンスの魅力って？



全身を使うれっきとしたスポーツ



体幹・下半身・肩まわりを
バランスよく鍛える



運動効果+リラックス効果



年齢や体力に関係なく始めやすい



姿勢が整い、筋力もアップ!

フラの歴史と意味



フラは古代ハワイで、
感謝や祈りを込めて踊られたといわれます。



手の動きには、虹・雨・花・風・ヤシの木・波
などの意味があります。



踊りそのものが物語となり、
歴史や出来事を伝えてきました。



ポリネシア文化とのつながりも深く、
タヒチアンダンスと似た特徴があります。

7月7日(火) 江南区文化会館にて

亀田総合体育館 主催

【フラダンス発表会】開催!

日頃から練習に励んでおられる方々の、
笑顔あふれるステージをぜひお楽しみください。

自分でも
やってみたい方へ

フラダンス・タヒチアンダンス教室

参加者募集中

詳しくは「スポーツ教室プログラムガイド」でご確認ください。

<https://niigata-kaikou.jp/event/26461#topics-heading>