

フラダンス

■ 指導

■ 披露

□ 講演

まつだ なおみ

## 松田 奈緒美

活動内容	ハワイ文化であるHulaを楽しくていねいにお教えます。	
資格・経験 活動歴等	フラヘレマーリエ指導10年	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：初めてのフラダンス

内容：簡単な曲にチャレンジします

定員：15名

所要時間：60分

材料費：なし



### 街のアドバイザーから

心をリラックスさせ、ゆっくりカラダを動かし、コロナ禍の運動不足を楽しく解消しましょう。