

奈良地区センター自主事業

モーニング・フラ

朝から 体を動かす運動のひとつとして
フラをはじめてみませんか？

運動する習慣を持ちたいと思っている方
初めての方に向けて開催します。

ゆったりとしたフラの動きで体を目覚めさせましょう！

開催日： 6/10、24、7/8、22、(月)

時間： 9時20分～10時20分

定員： 20人 (応募者多数の場合、抽選)

講師： 山本美穂さん

参加費： 2,000円(全4回分)

申込方法： 5/11より

窓口・電話にて先着順

持ち物：ストレッチ運動のできる服装、飲み物
タオル

※裸足です。苦手な方はルームシューズ持参

お問い合わせ

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町 1843-11

奈良地区センター TEL 045-963-5380

