



フラダンス教室

ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと美しいフラダンスを踊る「フラダンス教室」
 レッソンはゆっくりと行いますので、楽しみながらゆったりとした気分でフラダンスを学べます。毎回基本のステップを確認していきますので初めての方でも安心してご参加いただけます。



フラダンスは簡単そうに見えて、実は足の先から顔の筋肉まで使う全身運動です。レッスンが終われば汗びっしょりになるでしょう。フラダンスの良いところは、有酸素運動であることです。また、血圧が下がる、中性脂肪が減るといった効果もあり、ダイエットが期待できます。激しい運動ではないので、どなたでも気軽にはじめられます。

費用 入会金 2,100円 (キャンペーン中は免除)

年会費 3,150円

授業料 4,305円 スイミング会員 3,255円
 (初月度授業料は2ヶ月分いただきます。)

日時 木曜日 11:15 ~ 12:00



無料体験
 ご予約受付中

営業時間 / 10:00 ~ 22:00

JSS 東花園スイミングスクール

〒578-0924 東大阪市吉田6-2-48

電話 072-965-1268