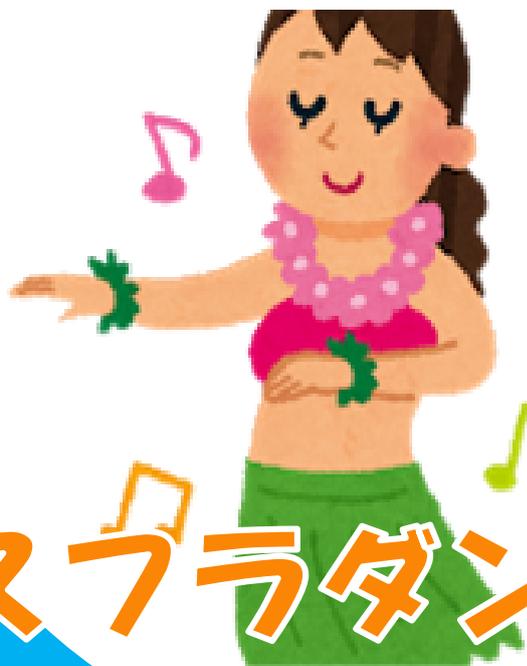


1期
募集



フィットネスフラダンス naniAloha

日時：金曜日 12:00~13:00

料金：全10回 ￥11,880-

期間：2019/5/24 ~ 2019/7/26

場所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象：18歳以上（定員15名）

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物 等



講師：鷹原 まゆ美（いおりはら まゆみ）

内容：ハワイアンフラとフィットネスのノウハウを融合させた新しいプログラムです。
難しくない初心者向けのフラダンスとなっており
どなたでもお気軽に参加できます。
体幹や骨盤の強化が期待できます。

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel.0797-31-8228