

コラボ企画 フラ&コアトレ

Sports Lounge

2017
vol.3

～スポーツ ラウンジ～

コンセプト

運動「Sports」と、気軽に集まってコミュニケーションをとれる場所「Lounge」の融合☆

コンテンツ

ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて姿勢を意識しながら体を動かします。さらにコアトレで体幹を鍛えます。フラに興味がある方も、そうでない方もどなたでも楽しく体を動かすことができるコンテンツになっています。

教室の休憩中に「南国ジュース」をサービス♪

※今回は女性限定！まずは思い切ってご参加ください。

みんなが気軽に集まって楽しく運動できる場所づくりをめざして、毎月スポーツといういろいろなものをコラボしていきます。

ラウンジでお茶を一杯♪くらいの気持ちで、ちょっとスポーツ♪を楽しんでいきませんか？



開催日： 8月9日(水) 19:00 ~ 20:00

申込方法： お電話でお申込みください(8月4日〆切)

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)

※ 詳しくは、裏面をご覧ください。

Info



NPO法人

ふるさとづくり妙高

妙高市大字米島新田 61 番地 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

フェイスブック 又は ホームページ [NPO法人ふるさとづくり妙高](#)で検索

コラボ企画 フラ&コアトレ
～ スポーツラウンジ ～

開催日 : 8月9日(水)

時間 : 19:00 ~ 20:00

会場 : 妙高ふれあいパーク 柔剣道場室
〒949-2231 妙高市大字米島新田 61

内容 : ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて姿勢を意識しながら体を動かします。
さらにコアトレで体幹を鍛えます。
フラに興味がある方も、そうでない方もどなたでも楽しく体を動かすことができるコンテンツになっています。
教室の休憩中に「南国ジュース」をサービス(^_^)

対象 : 高校生以上、女性限定

持ち物 : タオル、飲み物

定員 : 20名

参加費 : 当法人スポーツクラブ 会員 1回 500円
非会員 1回 800円
※参加費は開催日にお支払いください。

講師 : フラ 外山 泉 、 コアトレ 渡辺 安奈

申込方法 : 8月4日(金)までにお電話でお申込みください

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)

次回予定

開催日 : 9月13日(水) 19:00~20:00