

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら はあろう ゆうき あいな	登録番号
氏名またはグループ名	Hula Halau Yuukiaina	F - 3
指導(活動)内容	・フラエクササイズ 体験レッスン 指導 発表スタイル	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・指導歴 15 年 ・夏祭り、敬老会、ボランティア、地域でのイベント ・地区センター3か所にて指導中	
経費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし 交通費 実費

【プログラムの一例】

Hula! エクササイズ

定員:15 人 所要時間:60 分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップ
- ③ 曲の振付 ハンドモーション
- ④ クールダウンストレッチ

呼吸、体幹、バランスを意識することで身体にしなやかさと弾力ができ転倒予防にもなります
 ステージ発表 依頼時間に合わせ 10~60 分ぐらい(要相談)



【街の先生からひとこと】

ストレッチから始め、普段使われていない筋肉をきたえる事で、体にしなやかさと弾力ができ、静と動の安定したフラになります。若さを保つ要でもあります。フラを踊ることで新しい自分に出会えます。お子様からお年寄りまで、どなたでも参加できます。足の悪い方は座ってレッスンできます。