

指導(活動)分野	カネフラ(男性フラダンス)	指導	披露	講義
ふりがな	か あーいな まーらまらま	登録番号		
氏名またはグループ名	カ アーイナ マーラマラマ	F - 3		
指導(活動)内容	・基本のステップから指導します			
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
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・指導歴 11年 ・本牧ハワイアンフェスタ ・なか区民活動センターまつり(開港記念会館)			
経費	・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 応相談・    交通費 実費			

【プログラムの一例】

初めてのカネフラ

定員:5人    所要時間:90分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ 簡単な曲を使ってフラダンスを実施

- ・持ち物:動きやすい服装(Tシャツ、短パン等)
- ・年齢、レベルに合わせてプログラムを作ります



【街の先生からひとこと】

男性だけのフラダンスは珍しいかもしれません。

フラは、体を大きく使うので、健康づくりや姿勢の改善にも効果があります。運動不足が気になる世代の方には特におすすめで、仲間と一緒に楽しく汗を流せるのが魅力です。