

第一&第三 水曜・土曜開催

フラ&ホットフラ

LET'S° DANCING!

ALOHA! 🌺



Moanikeala Miyuki です。

ご存知ですか？ハワイの言葉では、ダンスのことを「フラ」といいます。フラは小さなお子様からお年寄りの方まで楽しく体を動かせるダンスです。私のフラとの出逢いは、産後太りすぎた体を元に戻すためにはじめたことがきっかけです。オアフ島のクムフラ（フラの先生）故カマレイ・サタラカに教えて頂き、フラの楽しさが開花 🌺 し、現在はハワイ島のクムフラ Tisa Moana Kalili に師事しています。

今はまだまだ修行の身ですが、皆様にも少しでもマナ（自然界の神秘的な力）をお届けできればと思っています。きっかけは人それぞれですが、フラで一番大切なのは、笑顔です😊 誰でも楽しく笑顔で踊れるフラ、皆様もこの機会にハワイアン心地よい音楽に合わせて体を動かしてみませんか？きっと新しい自分が見つかることでしょう！

ホットフラはフラよりもエクササイズに向いており、お腹周りのお肉を動かすステップを取り入れることにより、便秘になりにくい体づくりをし、癒しの音楽を聴きながらの一石二鳥の運動です。

フラとホットフラは目的が違いますので、ご希望の方をお選びください♪

入門&初級クラス

🌺 【フラ】

水曜 14:30 ~ 15:30

土曜 16:00 ~ 17:00

🌺 【ホットフラ】

水曜 16:00 ~ 17:00

土曜 17:30 ~ 18:30

(どちらも毎月第一・第三の水曜・土曜に開催)