



# 初心者向け♪



## はじめてのフラダンス



【講師】Hula&ukulele <sup>パー ア ニ ウル</sup> Pā āni ulu 小林 えりか 氏



ゆったりとした動きのフラダンスで、無理なく体を動かしてみませんか？

むくみ・冷えの改善や、ウエストの引き締め効果も期待できます♪



【日 時】 11月6日・13日・20日・27日 金曜日

13:30~15:00（1時間30分） 全4回

【会 場】 白石区複合庁舎5階 白石区民センター 視聴覚室

【定 員】 15名（先着）※15歳以上の女性の方（中高校生を除く）

【料 金】 3,500円 ※講座初日（11/6）に会場にてお支払い下さい。

【持ち物】 動きやすい服装、水分補給用飲料水、  
フットカバー または 厚手の靴下（直に床を歩けるもの）

### 申込方法

令和8年10月19日（月）～ 電話・窓口にて先着受付

受付時間 10:00~16:30（土日祝可）

※お客様の都合により申込を取消された場合、費用の払い戻しはできません。

※受講希望者が著しく少ない場合等、中止となることがありますのでご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

**白石区民センター運営委員会**

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

**TEL:011-861-3100**

