

フラヨガ エクササイズ

フラヨガとは
フラダンスとヨガの良さを
ミックスしたエクササイズです。
上半身、下半身のいずれかに
フラのハンドやステップが入り
同じくヨガのポーズが入ります。
常に踏むステップ効果で
おなかと下半身が引き締まります。



10/13 (土)

13:00~14:00

10/30 (火)

13:00~14:00

¥400

講師：川上ミチノ先生



場所&問い合わせ

ふらっとDaimon多目的ホール

棒二森屋アネックス6階 0138-26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 日ゆりグループ