

# 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。



講師：川上ミチノ先生

- 5/8 (土)  
13:00~14:00
- 5/22 (土)  
14:15~15:15

¥400

場所&問い合わせ

ふらっとDaimon多目的ホール  
函館駅前ビル6階 0138-26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 白ゆりグループ