



グループ名	活動日	講師名
マヒナ・フラ・ハンミ	金曜（第2・4）19：00～20：30	谷本 治美
<p data-bbox="161 1458 544 1496">&lt;学習内容&gt; フラダンス</p> <ul data-bbox="199 1554 866 1686" style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップ（全身・足腰・手）体操</li> <li>・基本ステップ</li> <li>・基本ステップを応用した楽しい課題曲の練習</li> </ul>		
<p data-bbox="161 1749 959 1787">&lt;活動の様子・会員の募集・グループのアピールなど&gt;</p> <p data-bbox="188 1843 1007 2022">           谷本先生のご指導のもと、楽しく踊っています。            幅広い年代の仲間が、和気あいあいと充実した時間です。            初めての方も大歓迎です。一緒にフラしませんか。            お待ちしています。         </p>		