

アロハミュージックではつらつ筋トレ ハワイアンフィットネス

アロハカルチャースタジオ主宰 高山衣里
同インストラクター ETSUKO

女性
限定

【開講日】 ①③金曜日 13:00～14:00

※2023年7月より講座の時刻が変更になりました

【受講料】 3カ月（6回）分 14,520円（税込）

【持ち物】 運動ができる服装、タオル、飲料水（除菌シート）

ハワイアンのステップやハンドモーションを
用いたオリジナルプログラムでフラ未経験の
方も楽しめる有酸素運動です。

独自の腰回しと動きで

「しなやかなくびれ」をつくり、
フラの基本姿勢で体幹部を強化。

バランス感覚が

整ったカラダを目指します。



ETSUKO 講師

30分間
見学できます！
7階窓口で
お声掛け
下さい！



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。



名古屋・栄 中日文化センター

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円（税込）が必要です。

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F
☎0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）

QRコードから
簡単申し込み！

