

# この冬、貴方も健康美人

## —フラダンスの魅力—



### 心の癒やし効果！ Relax

フラダンスのハワイアンソングは、心を癒し安らぎを与える効果があり、フラダンスのゆったりとした優しい動きは、心身にリラックスとストレス解消にも効果があります。

### 脳の活性化！ Activate brain

一つ一つに意味のあるフリとステップを覚え、前後・左右・斜めへと動くフラダンスは、脳の活性化につながりバランス感覚が整って行きます。脳と身体を元気にしましょう。

### シェイプアップ効果！ Shape up

美しい姿勢で体幹を整えながら、からだ全体を使って踊るフラダンスは、ゆったりしながらも適度な運動量となります。骨盤を優しく動かすことでウエストのシェイプアップ効果や姿勢も良くなり、全身の筋肉をバランス良く使うので、女性らしい魅力的なボディラインづくりに効果は絶大です。

### 初心者でも入りやすい踊り！ Open beginner

ゆっくりとした動作のフラダンスは、他のダンスと比べて怪我をする心配も少なく、老若男女や体力、運動能力に関係なく楽しめます。心地よい音楽に乗りながらゆったりと身体を動かすフラダンスであるからこそ、運動経験の少ない方には是非お勧めしたいダンスです。

### 心身の健康に効果的！ Health

フラダンスは、癒しの音楽に乗りながらステップを踏み、呼吸を合わせながら全身を動かす踊りです。これにより、交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）が交互優位に働き、自律神経が整っていきます。自律神経は、血液や免疫等あらゆる動きを支配し、身体の新陳代謝を無意識に調整し、ストレスが原因と言われる自律神経の乱れをバランスよく整え、心身ともに健康に導いてくれます。

講師の先生は、気さくでいつも明るく、元気でフラダンスを心から愛しておられる  
織川鏡子先生（カピオレファ滋賀スタジオ代表）です。  
会場も一面畳敷きで安全に楽しめます。

●期日 2019年 12月19、26日 2020年1月16、23、30日  
2月6、13、20、27日 3月5日 木曜日 計 10回

●時間 14時30分～15時30分

●受講料 9,500円（保険料含む）

●会場 滋賀県立武道館 研修室（一面畳敷きのため安全に練習できます！）

**募集中！（定員17名）**

【お申し込み】 滋賀県立武道館 TEL 077-521-8311