山田 慶子（Keiko Yamada）あなたに優しいフラダンス入門

若い頃にフラと出会い、長年にわたりフラダンスを学ぶ。
現在はフラダンスインストラクターとして銀座で活動。

ハワイの文化や音楽を大切にしながら、初心者から経験者まで
____。
一人ひとりが楽しめるレッスンを心がけています。
美しい姿勢づくりや体幹強化、心身の健康につながるフラを伝えています。

クラス内容紹介

フラ

ハワイアンミュージックに合わせて、楽しく身体を動かすフラクラスです。

基本のステップやハンドモーションから丁寧に指導します。
姿勢改善、体幹強化、しなやかな身体づくりにも効果的です。

初心者の方も安心してご参加いただけます。
ハワイの音楽と文化に触れながら、笑顔で楽しく踊りましょう！