

Aloha!

ハワイの大地から生まれた踊り、フラ。

自然のエネルギーを身体に取り入れながら、アロハ=愛の笑顔で踊りましょう♪
見た目以上にハードなフラは、呼吸を整え、身体の芯を整え、心を整えます。

レギュラーレッスン最初にお伝えする曲は、♪Pearly Shells♪ 真珠貝の歌。
ライブで受講していただいているようにレッスンを進めています。
4回のレッスンで1曲仕上げて踊ります。

<ご用意いただくもの>

- ・動きやすい服装
- ・水分補給用ドリンク
- ・タオル

<レッスンの流れ>

- ・お祈り&ウォームアップ
- ・基本ステップ
 - ①sway(kao) スウェイ(カオ)
 - ②kaholo カホロ
- ・ハンドモーション
- ・Pearly Shellsを踊ります。
- ・クールダウン

<4回レッスン>

第1回: Pearly Shells 1番

第2回: Pearly Shells 1 & 2番

第3回: Pearly Shells 完成

第4回: Pearly Shells 仕上げ