

# HAWAIIAN ~ハワイアン フラ~ FULA

ハワイアンの音楽に癒されながら、下半身先から指先まで全身を動かします！  
上半身を引き上げることにより、腹筋・背筋の強化に。

下半身は膝を曲げて、骨盤を左右に動かす動作で腰痛予防やウエストの引き締め効果も。

1レッスン完結型だから  
初心者の方でも！

運動の  
苦手な方でも！

男性も  
大歓迎！

日時

2/23（金・祝）15:50～16:50

料金

1,100円

※非会員様、他店舗会員様は  
別途施設利用料を窓口にて頂戴いたします

定員

40名

## 【申込方法】

2/1(木)9:00からWEB申込開始

- ①申込は開催日の3日前までにお願いします。
- ②3日前時点で最小遂行人数(5名)に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し当日空きがあれば  
当日申込ができます。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



担当：片岡

動きやすい服装なら  
どんな服装でもOK！

## 【お問い合わせ先】

グンゼスポーツ京都八幡 ☎: 075-971-6100