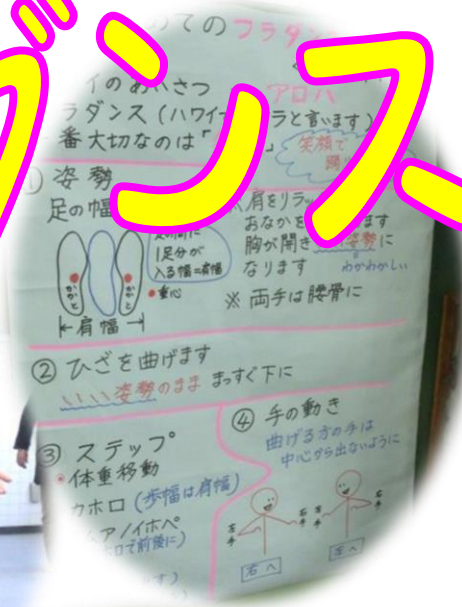


はじめての

フラダンス

2013年1月21日



まずはストレッチ

講師：鈴木郁代さん



手で波を表します



肩の幅に足を開いて



ステップの練習を
しましょう

姿勢を正しく



少し膝を曲げて、腰を一緒に動かします