

音楽にのせて、心と身体をリフレッシュ

フラダンス体験

子育て中の毎日に、ちょっとひと息。
音楽に合わせてゆったり身体を動かし、心と身体をリフレッシュしませんか？
フラダンスが初めての方、大歓迎です♪



2026年11月18日(水) 10時30分～正午

会場 中央区立男女平等センター「ブーケ21」
4階ワークルーム(東京都中央区湊1丁目1-1)

- 対象：区内在住の幼稚園や保育園に入園していない未就学時の保護者
- 定員：15名(先着順)
- 持ち物：持ち物：飲み物、Tシャツなど動きやすい服装
※裸足で踊ります ※パウスカートの貸し出しあり(数量限定)
※パウスカートの下にレギンス等の着用也可。
- 託児：生後3か月～未就学児・無料。申込〆切 11月15日(日)
- お申込み：10月17日(土) AM9時から右の二次元コードより
- お問合せ：株式会社シーズプレイス
☎050-1722-9129 (平日AM9時-PM5時)
✉chuoku@csplace.co.jp



フラダンス講師
吉田 真衣

フラ歴16年。商業施設やホテルでのショーダンサー、コンペ等を経験し、現在は地域でのお子さま連れOKレッスンを不定期開催。下半身を使うフラの動きは体幹の引き締めや骨盤周り血流改善など、子育て世代にピッタリです。運動経験がなくても大丈夫。一緒に楽しみましょう！



主催：中央区 受託事業者：CsPLÄCE 株式会社シーズプレイス