

# “わたしらしく” フラメンコエクササイズで 私をプロデュース!



## “フラメンコエクササイズ”って?

フラメンコならではのステップや振りを使って、歩き方や姿勢など、自分のからだを楽しくメンテナンスしていく運動です。  
フラメンコといえば、高度な技術が…というイメージがあります。  
でも、フラメンコエクササイズはグッとやさしくなっています。



講師 大重美幸さん

**5月 / 20日・27日**

毎週水曜日  
です

**6月 / 3日・10日・17日・24日**

**場 所 川西市男女共同参画センター**  
(川西市小花1丁目1-8-1)

- ★時 間 午前10時～正午
- ★対 象 女性
- ★定 員 30人
- ★保 育 先着8人 1歳半以上、就学前  
5月13日(水)までに予約を
- ★申込み 5月13日(水)までにTELまたはFAXで  
申込み多数の場合は抽選

### 大重美幸さん【プロフィール】

音楽教師を経てフラメンコ舞踊の道へ入る  
1981年スペイン留学。帰国後、プロ活動開始  
1985年豊中市にフラメンコスタジオ開設  
北摂を中心に活動  
2007年フラメンコエクササイズを考案、開講  
フェリア・フラメンカ主宰

### 内容のご紹介!

- ♪若々しく、美しい元気な姿勢を身につける
  - ・O脚を改善
  - ・猫背をのぼす
  - ・美尻を作る
  - ・背中肉を整理する
- ♪スマートにさっそうとウォーキング
  - ・つまずかない下半身を作る
  - ・足が長く見える歩き方
  - ・メタボ対策に歩こう
- ♪フラメンコのステップと振りで、  
美しい筋肉を作る
- ♪手足でリズムを打って、脳トレーニング
- ♪TVCMでおなじみの「ボラーレ」に  
合わせて踊ってみよう
- ♪おまけのお話
  - ・芸術とジェンダー
  - ・フラメンコの世界
  - ・ヨーロッパの暮らし etc
- ♪当日は、運動しやすい服装、靴で、  
タオル、お茶又は水をご持参ください。

♪申込書などは裏面に



# ココロとからだの講座 受講申込書

♪ 申込み5月13日(水)まで

**FAX 072-759-1891**

申込み日(平成 年 月 日)

名前	ふりがな
住所	〒
電話番号	
F A X	

一時保育(1歳半以上、就学前)を申し込まれる方は以下もご記入ください

子どもの	ふりがな	歳 ヵ月
名前と年齢	ふりがな	歳 ヵ月

\*一時保育の持ち物・・・着替え、おむつセット(替えパンツ)、水筒、タオル  
(おやつ、おもちゃは持ってこないでください)  
\*当日15分前には来館ください

(申し込み時点での子どもさん年齢をご記入ください)  
キャンセルのときはできるだけ早く電話してください

**TEL 072-759-1856**

川西市男女共同参画センター  
川西市小花1-8-1

TEL072-759-1856 FAX072-759-1891

