

おやこで！友達と一緒に！体験しよう！

～真冬にHotなALOHA～

- ・インナーマッスル
- ・ストレス発散
- ・シェイプアップ
- ・ダイエット
- ・エクササイズ
- ・癒し

ハワイアン フラ体験

令和3年2月27日(土)

ビッグルーフ滝沢 小ホール

定員:20名

時間:10:00～11:30

参加費:1,000円(1人)

お申込方法

◆ビッグルーフ滝沢総合案内に直接
お申込み、または、お電話にて予約

TEL:019-656-7811

講師: KiKi

Na Pikake Hiwahiwa所属
(ナピカケ ヒヴァヒヴァ)

・ハワイ文化のひとつである
フラに楽しみながら親しむことを
目的としています。
のびのびと美しいフラに触れ、
身もココロもリフレッシュしませんか？



【体験内容】

- ◆フラについて紹介。講師のデモンストレーション //
- ◆基本姿勢、基本のステップにチャレンジ //
- ◆ステップに続いてハンドモーションにチャレンジ //
- ◆練習したステップとハンドモーションを使って、音楽に合わせて曲を踊ってみよう //
- ◆エッグベネディクト作りでクッキングALOHAを満喫しよう //

エッグベネディクト作り

※お持ち帰りとなります。

講師: 晴澤 雪枝さん

ビッグルーフ講座
「みんなのクッキングレッスン」講師)



たきざわバーガー 限定発売!!



爆肉ヌイバーガー



BIGメンチカツバーガー



ペアバーガー

Na Pikake Hiwahiwa フラ・ミニステージショー

観覧
無料

ウクレレ生演奏での踊りや
楽器を使った曲を、見て、
聞いて フラを体験してみ
よう!!

※フラ・ミニステージショーはどなたでもご覧いただけます。
たくさんのお来場をお待ちしております。



【フラの由来・起源・始まりとは？】

フラはハワイの先住民族に伝わる伝統舞踊です。
その昔、太平洋に浮かぶ美しい島々で、人々は豊かな自然
とともに暮らしていました。
人々は海・山・太陽などの自然や身の回りの全ての物事に
神が存在すると信じ、神々を讃え、そして祈り、踊りを捧
げました。文字を持たなかったハワイの人々は神への信仰
や伝説、先祖代々伝わる出来事や体験をフラで表現するこ
とで後世に伝えてきました。
今や世界中でたくさんの人に愛されているフラは、自然、
そして神々に感謝し、愛をもって捧げる美しい踊りです。

主催: アルビレオたきざわ共同事業体