




# ALOHA フィットネス Lei スタジオ クラス 紹介

【フィットネスクラス】	
映像やインストラクターによる多彩なフィットネスプログラムに参加し放題。 ポイントを押さえたトレーニングでキレイへの近道を目指します。 定員15名 予約優先 予約方法：店頭予約表にご記入ください。 翌日以降の予約は2枠まで（当日は予約数の制限はありません） クラス参加者以外の入室・開始5分後以降の入室はご遠慮ください。 すべてのクラス、シューズ不要です。裸足で行うことで足裏からの刺激を脳へ伝えます。	
  	
<b>ウェーブリング</b> <b>コンディショニング</b> <b>入退室自由</b>	人間の骨盤・肋骨・足底などの様々なアーチをイメージして設計された【ウェーブストレッチリング】を使い「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」「整える」が効果的にできるコンディショニングのクラス。入退室自由のオープンクラスで、好きなタイミングからご参加いただけます。同じ目的を持った仲間との楽しいコミュニケーションが最大の魅力。ウェーブストレッチの集大成！
WSリセット 30分	リングのアーチを使い、主に上半身を中心に筋膜をほぐします。姿勢矯正や肩こりの改善を目指します。
WSデトックス 30分	主に下半身の筋膜をほぐし、血液やリンパの流れを整え老廃物を身体の外へと導きます。
WS ビューティー 30分	主にデコルテ・顔・頭の筋膜をほぐし、お顔のむくみやくすみを改善。リフトアップで小顔効果も！
ウェーブピラティス 30分	ピラティスをベースに、身体を奥深くから支えるインナーマッスルをしっかりじわり鍛えます。
ベーシックストレッチ 30分	運動前に行うことでケガの予防につながります。運動後の整理体操としてもぴったり。フリーサーキットを行う前後にもおすすめの、基本的なストレッチです。筋肉痛予防のためにもぜひ！
リカバリーストレッチ 30分	運動後の筋肉のケアと疲労回復、リラクゼーションのためのストレッチ。疲れがなかなか取れない、身体がだるいなど、慢性疲労の方もぜひ！！
アクティブストレッチ 45分	音楽に合わせて緩やかに筋肉を動かしながら、体温を上げていくストレッチです。筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。
ダンサーズストレッチ 30分・45分	ダンサーのようなしなやかなカラダを目指して深いストレッチをかけていきます。音楽に身をゆだねながら柔軟性アップ！
ハタヨガ 60分	ポーズと呼吸に重点を置いた基本的なヨガ。集中力を高め、ご自身の内側を見つめていきます。強度は自身で調整可能です。
リラクゼーション ヨガ 30分	ゆったりとした動きに深い呼吸。心身ともに癒し、リラクゼーションへと導きましょう。
ピルナーフローヨガ 45分	呼吸と動作を合わせ、流れるように動きながら「今」に集中していきます。初心者の方にも優しいフローヨガです。
リフレッシュパワーヨガ60分	呼吸とともにダイナミックに動きながら全身スッキリ！気分もスッキリ！活力みなぎるパワーヨガです。
リンパヨガ 45分	リンパマッサージとヨガのポーズで老廃物を流し、浮腫みを解消してリラクゼーション効果を高めましょう！
オルオル フラ	oluoluとは『楽しい』『いい気分』などの意味を持つハワイ語です。フラダンスの動きを取り入れたどなたでも楽しく動ける有酸素運動です。
エンジョイ！ マッスル30分	30分の筋力トレーニング。ご自身の体重やボールなどのいろいろなツールを使って効果的にいきます。ハードなトレーニングもみんなでエンジョイ！
ボール・バンド フィジカルトレーニング 30分・45分	ボールやセラバンドを使って、手の先から足の先まで全身を効率良く筋力トレーニングします。強度はご自身で調整出来るので安心。楽しく鍛えられるのが魅力です。筋力アップ、筋肉の維持、体幹を鍛えたい、それぞれの目的に合わせた体力作りをしましょう！
オリジナルエアロ 45分	エアロビクスの基本的なステップが楽しく身に付きます。カッコイイサウンドで軽快に!! 爽快に!! 汗をたくさんかいて持久力と心肺機能をアップさせましょう！
映像エアロ30 (映像) 30分	映像のインストラクターに合わせて行う30分のエアロビクス。 ※途中参加はできません ベーシックな動きで素足でも安全に行えるローインパクトエアロ。気軽にたくさん汗をかきましょう！
コンビネーションエアロ45 (映像) 45分	映像のインストラクターに合わせて行う45分のエアロビクス。 ※途中参加はできません 動きの組み合わせを楽しみながら全身運動。頭も体もフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
フリーサーキット (映像) 入退室自由 オープンスタジオ	★スタジオ入退室自由の映像プログラム ★30分の映像サーキットトレーニングにお好きなタイミングでご参加いただけます。 筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングは ①脂肪燃焼 ②心肺機能の向上 ③筋持久力の向上 ④筋力・筋肉量の向上 などが期待できる効果的なトレーニング。 サーキット以外にも、ストレッチやダンスの自主練などスタジオ内を自由にお使いいただけます。

【HULA教室】	
フラ スタジオ Nani Aloalo による 本格HULA教室 フラは昔、文字を持たなかったハワイアンが、踊りで語り続けてきた文化・歴史です。手の動き1つ1つにすべて意味を持っています。一見、優雅そうに見えるフラですが、裸足で全身の筋肉をくまなく使って動かします。その為シェイプアップはもちろん、ストレス解消、健康維持、免疫力増進、認知症予防など多くの効果をもたらしています。優しく楽しいハワイの調べに癒されながら、カラダと心の健康作りをしましょう。 クム・ワイラニの流儀を大事に守りながら、“楽しむフラ”をモットーに初心者から上級者までレッスンを受けられます。	

【フラダンス】 ◆フラ スタジオ Nani Aloalo インストラクターによるレッスンを 月4回	
<b>リラクゼーションHULA</b> <b>90分</b> <b>オールレベル</b> <b>90分</b>	リラクスできるスローテンポの美しい曲に酔いしれながら、ゆっくり踊り込みます。美しさを追求するのはもちろん、フラダンスが初めての方、体力に自信がない方にも安心のクラス。どなたでも楽しめるオールレベル。色々な曲の振付を覚えながら、テンポよくステップアップしていきます。

【Linoクラス】 ◆ホオパア Makanani'ōlino Kaoru によるスペシャルレッスン (月2~4回)	
<b>Lino 90分</b> (第1・第3 日曜日)	・3部構成のプレを唱え、心を開放状態にしてストレッチ、ベースを行います。 ・アウアナ習得のほかにも、古典フラのカヒコや楽器を使ったHULAにも挑戦します。
<b>Linoアドバンス 90分</b> (第2 日曜日)	・3部構成のプレとストレッチに加え、イフヘゲに合わせてベース55のマスターを目指します。 ・アウアナ・カヒコ・楽器を使ったHULAの習得を目指します。 ・チャントを学ぶ事でハワイアンの精神に触れ、より深くフラを掘り下げていきます。 ・Linoと同じ曲のアウアナを踊り込み表現力を高めます。
<b>パフォーマンス 90分</b> (第4 日曜日)	・ステージ出演のための強化クラス。フォーメーションや一体感を追求し、魅せるHULAを学びます。 ・ステージで踊る曲をメインに行いますので、ステージ前のドロップインも大歓迎。

【親子教室】 月2回 60分 2歳~小学生までの男女とその保護者(保護者は女性限定) 受講クラス登録制 振替可	
<b>こどもフラ</b> (第2・第4 土曜日)	ハワイの音楽とお子さまのかわいい姿に癒されながら、親子で楽しい時間を過ごしましょう。お子さまも喜ぶ楽しい曲を踊ります。
<b>マ-マ-フラ</b> (第1・第3 土曜日)	フラダンスを踊りたいママのためのクラス。お子さま連れでもきちんとフラを学びます。ストレス解消やリフレッシュはもちろん、シェイプアップ効果にも期待！

 <p>◆クム・フラ Wailani Ha' o Avilla</p>	 <p>◆Nani Aloalo インストラクター</p>
<p>◆Linoクラス 講師 Nani Aloalo 主宰</p>	
	

【キッズスクール】 各クラス年間45回 60分 5歳~小学生までの男女 受講クラス登録制 振替可	
<b>ケイキフラ</b> <b>Nani ALOALO</b>	かわいい衣装を身に付けて楽しくフラダンスを踊りながら、思いやりの心や社会性・協調性を養います。将来の夢はフラガール?！目標達成に向けてがんばる子になるでしょう。
<b>キッズ ヨガ</b> <b>AFAAインストラクター</b>	落ち着いたきのある子になると近年人気のキッズヨガ。ヨガのポーズを楽しみながら子供たちの自立を促します。心身ともに成長が感じられるでしょう。
<b>体操教室</b> <b>AFAAインストラクター</b>	5歳~低学年向けの体操教室 社会の規律や礼節を学びながら、鉄棒・マット運動を中心に体操技術を高め、運動不足を解消します。
<b>ミュージカルソング&amp;ダンス</b> <b>Lei インストラクター</b>	歌と踊りでミュージカルの世界へ！音感やリズム感はもちろん、豊かな表現力も養います。

女性のための フィットネス&フラスタジオ  
**ALOHA フィットネス Lei** ☎04-7197-7711  
 千葉県柏市若葉178-4 ららぽーと柏の葉北館3階  
 営業時間 平日 10:00~21:00  
 土・日・祝 10:00~18:00  
 詳細はこちら