

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】 豊富なレッスンが嬉しい！		【HULA教室】 フラ スタジオ Nani Aloalo による 本格HULA教室													
<p>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!! ポイントを押されたトレーニングでキレイへの道を目指します♡ 幅広い年齢層の方が楽しめる、無理のないレッスンをお楽しみください♪ 全クラス、シューズ不要です！ 足の裏を刺激して、脳を活性化させます！</p> 		<p>フラは昔、文字を持たなかつたハワイアンが踊りで語り続けてきた文化・歴史。 手の動きに意味を持ち、優雅に見えて、全身の筋肉をくまなく使っています。 ストレス解消、免疫力増進、認知症予防など嬉しい効果がたくさん♡ クム・ワイラニの流儀を守り『楽しむフラ』をモットーにしています。</p> 													
<p>リンパの流れを促し 気持ち良く ウェーブリング</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●コンディショニング 流してデトックス、ほぐしてリセット。 肩甲骨はがしや姿勢改善も行います。 全身くまなく整えましょう(*^-^*) ●ウェーブピラティス リングを使ってインナーマッスルを鍛えます！ 	<p>心とカラダを 美しくしなやかに ヨガ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハタヨガ 基本的なヨガ。強度は自身で調整可能!!集中力を高めます！ ●リラックスヨガ 深い呼吸でゆったりと心と体をリラックス(^ω^)☆ ●スローフローヨガ 流れるように動く活動量多めのヨガ！ ●スタイルアップヨガ 憧れのメリハリボディをGET(つ・ω・)つ 												
<p>筋力UP！筋力維持！ あなたはどうっち？ 筋トレ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●バンド・ボール それぞれのツールを使って筋力アップ！ 強め派さんも 弱め派さんも、どちらにも適しています(=^ω^=) ●椅子トレ 主に下半身を鍛えます。座ったまま有酸素運動もしますよ♪ ●パレトン じわっとしっかり体幹を強化していきます(*'▽') 	<p>楽しく ダンス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●オリジナルエアロ 基本のステップに独自の工夫がいっぱい(^_-)-☆ 												
<p>気分はハワイアン フラエクササイズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●オルオルフラ フラの動きを取り入れた独自の有酸素運動("ω")♪ ●ステップ＆ステップフラ 軽やかにステップを踏んで筋力アップ ●フラダンサーモーション 初心者さんも今日からフラガール(#^々#) ●レアレア・メレフラ レアレアとは楽しいという意味。色んな曲を踊り混む、楽しいレッスン。すべての会員さまがご参加できます！ 	<p>とっても大事 ストレッチ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●ベーシック 基本のストレッチがまるっとぎゅっと詰まっています。 ●リカバリー 筋肉痛予防や疲労回復、体の細部まで気持ちよくケア。 												
<p>振動マシン 全身をブルブルさせる筋肉運動。10分でジョギング1時間分の運動量！</p>		<p>[Linoクラス] ◇ホオバア Makanani'ōlino Kaoru スペシャルレッスン 月2～4回</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #ADD8E6;"> <p>Lino (第1・第3 日曜日)</p> </td> <td>3部構成のプレを唱え、心を開放状態にし、ベースを行います(*'ω'*) アウアナ習得、カヒコや楽器を使ったHULAにも挑戦します。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ADD8E6;"> <p>アドバンス (第2 日曜日)</p> </td> <td>3部構成のプレとストレッチ、イプヘケに合わせます。 アウアナ・カヒコ・楽器を使ったHULAの習得を目指します。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ADD8E6;"> <p>パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)</p> </td> <td>舞台出演のための強化クラス。フォーメーションや一体感を学びます。ステージで踊る曲がメイン (*^_~^*)</td> </tr> </table> <p>[フラダンス] ◇Nani Aloalo インストラクター 月4回</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #FFFF00;">  </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ●リラックスフラ スローテンポの美しい曲に酔いしれながらゆっくりと。フラが初めての方、体力に自信がない方も安心です(#^.^#) ●オールレベル どなたでも楽しめます。いろいろな曲の振りを覚ながらテンポ良くステップアップしていきます♪ </td> </tr> </table> <p>[親子フラ] ◇Nani Aloalo インストラクター 月2回</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #FFB6C1;">  </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ●こどもフラ お子さまの喜ぶ楽しい曲を踊ります。可愛い姿に癒されて親子で楽しむ幸せ時間。親子で同じ趣味を持つてステキ(´▽`*) ●マーマーフラ フラを踊りたいママのためのクラス。お子さま連れOK！ストレス解消やリフレッシュ、シェイプアップ効果も期待できちゃう♪ </td> </tr> </table> <p>[キッズスクール] 各クラス年間45回 60分 3歳～小学生までの男女 クラス登録制 振替可</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #FFDAB9;"> <p>ケイキフラ キッズヨガ 幼児体操 ジャズダンス</p> </td> <td> <p>かわいい衣装で楽しくフラを踊り、思いやりの心や社会性・協調性を養います。 落ち着きのある子になると、近年人気のキッズヨガで集中力を高めます！ 3歳～低学年向け。規律や礼節を学びながら、鉄棒、マット運動をおこないます！ 様々な曲で踊りながら表現力と創造性を伸ばし、個性を光らせます(´▽`*) 歌にのせて振りや演技力を身に着け、表現力を身に着けていきましょう！</p> </td> </tr> </table>		<p>Lino (第1・第3 日曜日)</p>	3部構成のプレを唱え、心を開放状態にし、ベースを行います(*'ω'*) アウアナ習得、カヒコや楽器を使ったHULAにも挑戦します。	<p>アドバンス (第2 日曜日)</p>	3部構成のプレとストレッチ、イプヘケに合わせます。 アウアナ・カヒコ・楽器を使ったHULAの習得を目指します。	<p>パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)</p>	舞台出演のための強化クラス。フォーメーションや一体感を学びます。ステージで踊る曲がメイン (*^_~^*)		<ul style="list-style-type: none"> ●リラックスフラ スローテンポの美しい曲に酔いしれながらゆっくりと。フラが初めての方、体力に自信がない方も安心です(#^.^#) ●オールレベル どなたでも楽しめます。いろいろな曲の振りを覚ながらテンポ良くステップアップしていきます♪ 		<ul style="list-style-type: none"> ●こどもフラ お子さまの喜ぶ楽しい曲を踊ります。可愛い姿に癒されて親子で楽しむ幸せ時間。親子で同じ趣味を持つてステキ(´▽`*) ●マーマーフラ フラを踊りたいママのためのクラス。お子さま連れOK！ストレス解消やリフレッシュ、シェイプアップ効果も期待できちゃう♪ 	<p>ケイキフラ キッズヨガ 幼児体操 ジャズダンス</p>	<p>かわいい衣装で楽しくフラを踊り、思いやりの心や社会性・協調性を養います。 落ち着きのある子になると、近年人気のキッズヨガで集中力を高めます！ 3歳～低学年向け。規律や礼節を学びながら、鉄棒、マット運動をおこないます！ 様々な曲で踊りながら表現力と創造性を伸ばし、個性を光らせます(´▽`*) 歌にのせて振りや演技力を身に着け、表現力を身に着けていきましょう！</p>
<p>Lino (第1・第3 日曜日)</p>	3部構成のプレを唱え、心を開放状態にし、ベースを行います(*'ω'*) アウアナ習得、カヒコや楽器を使ったHULAにも挑戦します。														
<p>アドバンス (第2 日曜日)</p>	3部構成のプレとストレッチ、イプヘケに合わせます。 アウアナ・カヒコ・楽器を使ったHULAの習得を目指します。														
<p>パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)</p>	舞台出演のための強化クラス。フォーメーションや一体感を学びます。ステージで踊る曲がメイン (*^_~^*)														
	<ul style="list-style-type: none"> ●リラックスフラ スローテンポの美しい曲に酔いしれながらゆっくりと。フラが初めての方、体力に自信がない方も安心です(#^.^#) ●オールレベル どなたでも楽しめます。いろいろな曲の振りを覚ながらテンポ良くステップアップしていきます♪ 														
	<ul style="list-style-type: none"> ●こどもフラ お子さまの喜ぶ楽しい曲を踊ります。可愛い姿に癒されて親子で楽しむ幸せ時間。親子で同じ趣味を持つてステキ(´▽`*) ●マーマーフラ フラを踊りたいママのためのクラス。お子さま連れOK！ストレス解消やリフレッシュ、シェイプアップ効果も期待できちゃう♪ 														
<p>ケイキフラ キッズヨガ 幼児体操 ジャズダンス</p>	<p>かわいい衣装で楽しくフラを踊り、思いやりの心や社会性・協調性を養います。 落ち着きのある子になると、近年人気のキッズヨガで集中力を高めます！ 3歳～低学年向け。規律や礼節を学びながら、鉄棒、マット運動をおこないます！ 様々な曲で踊りながら表現力と創造性を伸ばし、個性を光らせます(´▽`*) 歌にのせて振りや演技力を身に着け、表現力を身に着けていきましょう！</p>														

季節の楽しいイベントや特別レッスン、キャンペーンもお楽しみに(*"▽")

ららぽーと柏の葉北館3階 ALOHAフィットネスLei 10:00~18:00