

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！ | |
|--|---|
| <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!! ポイントを押さえ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>リンパの流れを促し 気持ち良く ウェーブリング</p> | <p>●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> <p>WAVE STRATCH RING ウェーブストレッチリング</p> |
| <p>心とカラダを 美しくなやかに ヨガ</p> | <p>●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(っ・ω・)っ</p> |
| <p>筋力UP! 筋力維持! あなたはどっち? 筋トレ</p> | <p>●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 フィジカル 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♪ ●バレトン じわっとしっかり体幹を強化していきます(*'▽')</p> |
| <p>楽しく ダンス</p> | <p>●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> |
| <p>気分はハワイアン フラエクササイズ</p> | <p>●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(#^_^#) ●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> |
| <p>とっても大事 ストレッチ</p> | <p>●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> |
| <p>振動マシン</p> | <p>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>映像レッスン</p> | <p>●30分・45分 効率良くエクササイズ! おすすめです(*^_^*) ●フリー 映像を見ながらエクササイズをします。</p> |
| <p>映像レッスン フリー</p> | <p>また、自主トレにもご利用できます。マットを敷いてヨガやストレッチを したり、ダンスやフラの練習もおこなえる貴重なフリータイムです。 このスタジオ使わなきゃソンですよ(≥▽≤)</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(*'▽')

| 【HULA教室】 フラ スタジオ Nani Aloalo による 本格HULA教室 | |
|--|--|
| <p>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。 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>◆クム・フラ Wailani Ha'o Avilla</p> | <p>◆Nani Aloalo主宰 Makanani'ōlino Kaoru</p> |
| ◆Nani Aloalo インストラクター | |
| <p>【Linoクラス】 ◆ホオババ Makanani'ōlino Kaoru スペシャルレッスン 月2〜4回</p> | |
| <p>Lino (第1・第3 日曜日)</p> | <p>3部構成のブレを唱え、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> |
| <p>アドバンス (第2 日曜日)</p> | <p>3部構成のブレとストレッチ、イブヘケに合わせます。 アウアナ・カヒコ・楽器を使ったHULAの習得を目指します。</p> |
| <p>パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)</p> | <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 (*^_~^*)</p> |
| <p>【フラダンス】 ◆Nani Aloalo インストラクター 月4回</p> | |
| <p>●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♪</p> | |
| <p>【親子フラ】 ◆Nani Aloalo インストラクター 月2回</p> | |
| <p>●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ってステキ('▽`*) ●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> | |
| <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> | |
| <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付け、表現力を身に付けていきましょう!</p> |

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