

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】	
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。 全てのクラス、シューズ不要です。 裸足、靴下で行うことによって脳への刺激を促します。 定員15名 予約優先 店頭予約表にご記入ください。 開始5分後以降の入室はご遠慮ください。	
 	
ウェーブリング コンディショニング 入退室自由 オープンクラス	人間の骨盤・肋骨・足底など様々なアーチをイメージして設計された「ウェーブリング」。「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」「整える」を効果的に行うコンディショニング。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。お喋りしながら楽しくリンパの流れを促しましょう♪
ウェーブピラティス 30分	ピラティスをベースに、身体の奥深くから支えるインナーマッスルをじっくり鍛えます。
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!!
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。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、クールダウンストレッチ。疲れがなかなか取れない、身体がだるいなど、慢性疲労におすすめです。
アクティブストレッチ 30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。オシャレなサウンドで楽しく体を動かしましょう♪
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ます。強度は自身で調整可能です。
リラックス 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、リラックスへと導きましょう。
ビギナーフローヨガ 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。活動量は多め。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	呼吸と共にダイナミックに動き、全身スッキリ気分スッキリ! 活力みなぎるパワーヨガ!!
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ックス♪
プラーナヨガ 45分	呼吸に意識を向け、心身共に内側から整えます。初心者から上級者までお待ちしております。
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に、オリジナルをミックス♪ 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♪
オールオール フラ 45分	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	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行います。 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、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、それぞれの目的に合わせた体力作りをしましょう!
バレエエクササイズ30分	バレエの要素を取り入れた動きで体幹を鍛えます。裸足で行います。
映像エアロ30分・45分	映像のインストラクターに合わせて行うエアロビクス。 楽しみながら全身運動。頭も体もフル稼働! 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	★スタジオ入退室自由の映像プログラム ★筋トレと有酸素運動を交互に行うトレーニング。好きなタイミングで参加OK 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語り続けてきた文化・歴史です。 手の動き1つ1つに意味を持っています。優雅に見えますが、全身の筋肉をくまなく使います。 シェイプアップ、ストレス解消、免疫力増進、認知症予防など多くの効果をもたらします。 優しく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、レッスンを受けることができます。	
【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	
リラックスHULA 90分	リラッ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。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。
オールレベル 90分	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)	
Lino 90分 (第1・第3 日曜日)	・3部構成のブレを唱え、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。
Linoアドバンス 90分 (第2 日曜日)	・3部構成のブレとストレッチ、イブヘクに合わせベース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。
パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)	・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	
こどもフラ (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、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♪
マ-マ-フラ (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!
 ◆クム・フラ Wailani Ha'o Avilla ◆Linoクラス 講師 Nani Aloalo 主宰	 ◆Nani Aloalo インストラクター

【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	
ケイキフラ Nani ALOALO	かわいい衣装で楽しくフラダンスを踊り、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。
キッズ ヨガ AFAAインストラクター	落ち着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。心身ともに成長を感じられるでしょう。
体操教室 AFAAインストラクター	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。
ミュージカル&ダンス Lei インストラクター	大好きな歌にのせて、ダンスや演技力を身に付け、表現力を豊かにします。 数多くの子供たちを世に送り出した講師が、お子様の個性と可能性を引き出します!