

# 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】 豊富なメニューが盛りだくさん		【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!!</p> <p>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。</p> <p>全てのクラス、シューズ不要です。</p> <p>裸足、靴下で行うことによって脳への刺激を促します。</p> <p>定員15名 予約優先 店頭の予約表にご記入ください。</p> <p>開始5分後以降の入室はご遠慮ください。</p>		  <b>WAVE STRATCH RING</b> ウェーブストレッチリング	
<b>ウェーブリング コンディショニング &amp; 椅子トレ</b> <b>入退室自由（オープンクラス）</b>		<p>人間の骨格や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」 「リンパの流れを促す」「筋膜をほぐす」「体を伸ばす・引き締める・整える」お喋りしながら楽しくコミュニケーションを図り、心も体も元気に!(^^)! 椅子を使ったストレッチや筋肉トレーニングも行うので、立ったり座ったりが辛い方にもお勧めです!! 入退室自由なのでお気軽にご参加下さい。</p>	
<b>ウェーブピラティス 30分</b>		<p>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鍛えます。</p>	
<b>ダンサーストレッチ 30分・45分</b>		<p>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!!</p>	
<b>ベーシックストレッチ 30分</b>		<p>運動前に行なうことでケガの予防につながります。</p>	
<b>リカバリーストレッチ 30分</b>		<p>筋肉のケアと疲労回復のためのストレッチ。慢性疲労にもお勧めです。</p>	
<b>アクティブストレッチ 30分</b>		<p>音楽に合わせて緩やかに骨と筋肉を動かす、リズミカルなストレッチです♪</p>	
<b>ハタヨガ 60分</b>		<p>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、からだの内側をしっかりと見つめていきます。強度は自身で調整可能です。</p>	
<b>リラックス ヨガ 30分</b>		<p>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。</p>	
<b>ビギナーフローヨガ 45分</b>		<p>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。</p>	
<b>リフレッシュパワーヨガ60分</b>		<p>活動量は多め。初心者の方にも優しいフローヨガです♪</p>	
<b>リンパヨガ 45分</b>		<p>呼吸と共にダイナミックに動き、全身スッキリッキリ!!活力みなぎるパワーヨガ!!</p>	
<b>プラーナヨガ 45分</b>		<p>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♪</p>	
<b>オリジナルエアロ 45分</b>		<p>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ぜひ!</p>	
<b>オルオル フラ 45分</b>		<p>エアロピ克斯の基本的なステップに、楽しいオリジナルをミックス♪</p>	
<b>エンジョイ！マッスル30分</b>		<p>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♪</p>	
<b>ボール・バンド フィジカルトレーニング 30分・45分</b>		<p>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。</p>	
<b>バレエエクササイズ30分</b>		<p>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。</p>	
<b>映像エアロ 30分・45分</b>		<p>ハードなトレーニングもみんなでエンジョイ♪</p>	
<b>映像フリーサーキット 入退室自由</b>		<p>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。</p>	
<p>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!</p>		<p>映像のインストラクターに合わせて行うエアロピックス。 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。</p>	
<p>★筋トレと有酸素運動を交互に行なうトレーニング。お好きなタイミングで参加OK</p>		<p>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。</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・歴史です。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>クム・ワイラニの流儀を守りながら『楽しむフラ』をモットーにレッスンします。</p>	
		<p>【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 月4回</p>	
<p>リラックスHULA 90分</p>		<p>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。</p>	
<p>オールレベル 90分</p>		<p>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。</p>	
<p>◆ Linoクラス ◇ホオアバ Makanani'ōlino Kaoru によるスペシャルレッスン (月2~4回)</p>		<p>どなたでも楽しめるオールレベル。</p>	
<p>Lino 90分 (第1・第3 日曜日)</p>		<p>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。</p>	
<p>Linoアドバンス 90分 (第2 日曜日)</p>		<p>・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。</p>	
<p>パフォーマンス 90分 (第4 日曜日)</p>		<p>・アウアナ習得の他にも、古典フラのカヒコや楽器を使ったHULAにも挑戦します。</p>	
<p>◆ 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。</p>		<p>・3部構成のプレとストレッチ、イブヘケに合わせベース55のマスターを目指します。</p>	
<p>◆ 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。</p>		<p>・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>◆ 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。</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。</p>	
<p>◆ ステージで踊る曲をメインに行ないますので、ステージ前のドロップインも大歓迎。</p>		<p>・ステージで踊る曲をメインに行ないますので、ステージ前のドロップインも大歓迎。</p>	
<p>【親子教室】 月2回 60分 2歳～小学生までの男女と保護者(保護者は女性限定) 受講クラス登録制 振替可</p>		<p>【親子教室】 月2回 60分 2歳～小学生までの男女と保護者(保護者は女性限定) 受講クラス登録制 振替可</p>	
<p>こどもフラ (第2・第4 土曜日)</p>		<p>ハワイの音楽とお子さまの可愛い姿に癒され、親子で楽しい時間を過ごしましょう。</p>	
<p>マ-マ-フラ (第1・第3 土曜日)</p>		<p>お子さまも喜ぶ楽しい曲を踊ります♪</p>	
<p>◆ Wailani Ha'o Avilla</p>		<p>マ-マ-フラ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>	
<p>◆ Nani Aloalo</p>		<p>◆ Linoクラス 講師 Nani Aloalo 主宰</p>	
<p>◆ クム・フラ</p>		<p>◆ クム・フラ</p>	
<p>◆ Nani Aloalo</p>		<p>◆ Nani Aloalo</p>	
<p>◆ Linoクラス 講師 Nani Aloalo 主宰</p>		<p>◆ クム・フラ</p>	
<p>◆ クム・フラ</p>		<p>◆ クム・フラ</p>	
<p>◆ Nani Aloalo</p>		<p>◆ Nani Aloalo</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 受講クラス登録制 振替可</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 受講クラス登録制 振替可</p>	
<p>ケイキフラ Nani ALOALO</p>		<p>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。</p>	
<p>キッズ ヨガ AFAAインストラクター</p>		<p>将来の夢はフラガール?! 目標達成に向けてがんばれる子になるでしょう。</p>	
<p>体操教室 AFAAインストラクター</p>		<p>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。心身ともに成長が感じられるでしょう。</p>	
<p>ミュージカル &amp;ダンス</p>		<p>3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行ないます。</p>	
<p>ジャズダンス</p>		<p>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。</p>	
<p>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!</p>		<p>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!</p>	
<p>身体づくりの基礎をベースに、様々な曲で踊りながら表現力や創造性を伸ばします。</p>		<p>身体づくりの基礎をベースに、様々な曲で踊りながら表現力や創造性を伸ばします。</p>	
<p>エネルギーッシュに楽しく! それぞれの個性を光らせましょう♪</p>		<p>エネルギーッシュに楽しく! それぞれの個性を光らせましょう♪</p>	

