

## 注目のヨガレッスン「フラヨガ」6月より開催

～ 人気のフラダンスとヨガを融合、バランスの取れた、しなやかな夏のカラダを作る！ ～

ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で教育事業を展開するヒューマンアカデミー株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役:磯村 英孝 以下ヒューマンアカデミー)では、“セルフ・コンディショニング”をテーマに、ピラティス、ヨガを中心としたレッスンを行うスタジオ、セルフ・コンディショニング・スタジオ(以下 SCS)において、フラダンスとヨガを融合させたユニークな「フラヨガ」のレッスンを6月より開催します。

### ■「フラヨガ」とは……

「フラヨガ」は人気上昇中の「フラダンス」と、いまや日本でも市民権を得た「ヨガ」を効果的に組み合わせたレッスンです。フラダンスは常に膝を曲げてステップを踏み続ける有酸素運動です。太もも(大腿四頭筋)や膝・脇腹など普段使わない筋肉や体の部位を使い、見た目以上に運動量が多いフラダンスを、ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊ります。フラのステップを踏んで下半身をシェイプアップし、二の腕や上腕筋をはじめ、脇腹・ウエストをひきしめることができます。そしてハワイアンミュージックに身を任せながら、フラダンスで使った全身の筋肉をヨガでほぐすとともに、心地よい音楽に包まれて気持ちが解放されていく感覚を感じていただけます。

### ■「フラヨガ」誕生の経緯

「フラヨガ」はナチュラルヨガ、ベーシックヨガ、パワーヨガなど幅広いジャンルの指導を行い、SCSでも講師を務める田島 由美子講師が発案。新しいヨガスタイルにも積極的に取り組む田島講師は、自身もフラダンスを学んでおり、フラダンスのステップ、ハンドモーションとヨガのポーズで使った筋肉をバランス良く働かせることで、しなやかで強い筋肉を作ることができると考えます。「フラヨガ」というネーミングのユニークさや、フラダンスとヨガとの融合という独創性もさることながら、ボディラインが気になるこれからの季節に向けて、楽しく、そして癒されながら体を引き締められることもあり、話題性の高いレッスンです。

### ■6月に待望の「フラヨガ」レッスン開催！

SCS では「フラヨガ」のレッスンを6月、銀座スタジオにて開催することを決定しました。その後は順次各地のSCSにて開催する予定です。ヒューマンアカデミーでは今後も目新しいものに敏感なF1層から健康に気を配るシニア層などの幅広い層を対象に、健康でしなやかな心身を作るためのレッスンを提案していきます。



### ～ 田島 由美子講師 紹介 ～

体調改善をきっかけにヨガに目覚め、2002年よりフリーのヨガインストラクターとして活躍中。現在、ナチュラルヨガ、ベーシックヨガ、パワーヨガと幅広いタイプのヨガを指導。一方で、既存の枠にとらわれない新しいヨガスタイルを追求することにも積極的に取り組んでおり、過去に青竹&ストレッチ、簡単筋力サーキットなどを提案。チューブやダンベル、ジムボールやバランスボールなど身近にある道具でシェイプアップ出来るレッスンは、無理なく誰でも簡単に出来るプログラムとして好評を得ている。

#### ※ヒューマンアカデミー <http://haa.athuman.com/>

創立20年を迎えた資格取得、キャリアアップの専門校。各種資格取得、就職・転職を目指す社会人・学生の方のための総合専門校で、幅広い講座を開講。全国に40校舎、講座数は800講座以上のラインナップがあり目的に合わせた選択が可能です。また、修了後はグループ内にある総合人材サービス「ヒューマンリソシア」が就職、転職をバックアップ。専門のカウンセリングスタッフが適職相談から、就職指導まできめ細やかに対応します。

#### ※セルフ・コンディショニング・スタジオ <http://www.athuman.com/selfcon/>

“セルフ・コンディショニング”をテーマに、ピラティス、ヨガ、ウォーキングなどのエクササイズを通し『ココロ』と『カラダ』のバランスを自分自身でコントロールして本来の姿を取り戻し、健やかで美しい心身を目指すスタジオです。2005年4月にオープンし、現在、銀座、川崎、心斎橋、京都、三宮の5つのスタジオを展開しています。

このプレスリリースに関するお問い合わせは・・・ヒューマンビジネスサービス(株) 広報: 今野/原まで  
TEL: (03)3345-4781 FAX: (03)3345-4780 E-mail: kouhou@athuman.com

### 会社概要

ヒューマンアカデミー株式会社

- 代表者 : 代表取締役 磯村 英孝
- 所在地 : 新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビル5F
- 資本金 : 1億円
- 売上高 : 196億1600万円(2006年3月期)