

ヨガなどのレッスンを行う「セルフ・コンディショニング・スタジオ」
この夏注目のハワイアンエクササイズ『nani Aloha(ナニアロハ)』開催。
 ～ 人気のフラダンスとフィットネス融合の新エクササイズ ～

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)は、ヨガやピラティスを中心に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」において、フラダンスとフィットネスを融合させた、この夏注目のエクササイズ『nani Aloha(ナニアロハ)』のレッスンを開催します。

◆◆◆ 『nani Aloha』 ◆◆◆

『nani Aloha (ナニアロハ)』は、セルフ・コンディショニング・スタジオの新しいエクササイズプログラムです。ハワイ古来から伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたレッスンで、ハワイアンの音楽に合わせて心地よく踊りながらエクササイズをしていきます。

ハワイ語で、「nani」＝“美しい” ・ 「Alo」＝“分かち合う” ・ 「ha」＝“呼吸”の意味が示すように、『nani Aloha (ナニアロハ)』のレッスンをすることでココロとカラダが一体となり、心身のリフレッシュを体感することができます。また、ゆったりとした見た目より運動量があり、太ももや二の腕、腹部など普段あまり使っていない部位の引き締め効果が期待できます。

『nani Aloha (ナニアロハ)』は、ハワイアンミュージックの歌詞を理解して、下半身でリズムをとり、上半身で言葉の意味を表現していくプログラムです。

「nani Aloha(ナニアロハ)」体験イベントレッスン

日時: 8月7日(火) 12:45 ～ 13:55 (70分)

場所: セルフ・コンディショニング・スタジオ 川崎ラチッタ デッラ スタジオ

川崎市川崎区小川町1-18 ビバーチェ 4F (ヒューマンアカデミー川崎校内)

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て、『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て、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、ヒューマンアカデミーがプロデュースして展開しています。

今回開催する『nani Aloha(ナニアロハ)』の他にも、フラダンスとヨガを融合させた話題のオリジナルレッスン『フラヨガ』を、8月28日(火)12:45～13:55(70分)に開催いたします。

このイベント・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:原/岡谷まで
 TEL:(03)3345-4781 FAX:(03)3345-4780 E-mail: kouhou@athuman.com

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
- 設立 : 1985年4月
- 資本金 : 1億円
- 売上高 : 196億1600万円(2006年3月期)
- 主な事業 : 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
- URL : <http://haa.athuman.com/>