

Miki's

Hawaiian ストレッチ

期間限定で“特別レッスン”を開催!! ハワイのパワーを取り込もう

ロコ達で賑わうハワイのパワースポット「アラモアナ・ビーチ・パーク」で雄大なダイヤモンドヘッドをバックに、美しい海を目の前に身体をリセットしませんか？ Hawaiianストレッチでは腰周りの筋肉をほぐすことで骨盤を本来の位置に戻し、正しい呼吸でエクササイズを行うことで姿勢を整えます。姿勢を整えば体のラインも美しくなるので血液の循環が良くなり、代謝もアップします。代謝が良くなりますからもちろん、若返り効果も期待できますよ！ ハワイのパワーを取り込みながら体をリセットしましょう。

“特別レッスン”開催概要

Lesson Information

- 開催日時：2015年3月1日(日)～3月10日(火)の間で毎日開催
集合／午前9:00 解散／午前10:00
- 開催場所：アラモアナ・ビーチ・パーク内、マジックアイランド
※集合場所は公園内の電話ボックス近くのベンチ前(下記地図参照)



- 持ち物：ヨガマット(タオルやシートでも可)、飲料水
※ストレッチは裸足で行います。また、動きやすい服装での参加をお願い致します。
- 費用：無料。チップのみ受付

お申込方法 kurigohannokawari@yahoo.co.jp までメールにてお申し込み

※メールにはお名前、ご連絡先、参加合計人数を記載して下さい。追ってご連絡致します。
※お申込み締め切り:2015年2月20日(金) ※人数制限有り、1回最大5名様迄



About Ala Moana beach park.

会場のアラモアナ・ビーチ・パークについて

ワイキキの中心エリアにあるハワイ最大のショッピング・センター「アラモアナ・センター」前に広がる緑豊かな海沿いの公園です。その園内はロコ達の憩いの場。開放感たっぷりの環境でサーフィン、ランニング、ヨガなどの各種スポーツを自由に楽しめます。

住所: 1201 Ala Moana Blvd., Honolulu,

Profile 講師プロフィール



Miki

FTPベーシックマットピラティスインストラクター資格所有者。ピラティス、骨盤矯正ヨガ、ボディメンテナンスレッスンを始め、ストレッチ・パーソナルトレーナーとしてハワイと横浜を中心に活動中。