

タヒチアンダンスとは？

フラと間違えやすいですが、フラよりも古く生まれた踊りです。
スローテンポの踊りもありますが、軽快なリズムに合わせて踊るのが特徴です！
ストレス発散出来ちゃいます!!

フラダンスとは？

ハワイの伝統的な踊りフラはハワイ語で“踊り”という意味。フラダンスではなく“フラ”と言います。言葉がなかった時代踊りで気持ちを表現し伝えていました。
心から伝える事で表現力を養います。

綺麗に美しい姿勢作り

レッスン中は深く呼吸をし正しい姿勢を常に維持します。
すると、体幹が鍛えられ正しい綺麗な姿勢を自然と保つ事ができるようになります。

基礎代謝が上がって太りにくく
痩せやすい身体作りの働きがあります。
使う部分を意識する事で
より**ダイエット効果**があります。
お腹周り・足周り・二の腕はよく使う場所
なので、じわじわ効きます!!

初めてで不安な方や
運動が苦手の方でも無理なく
安心して始められます。
基礎からゆっくりお伝えします♡
お子様連れOK

タヒチアンビートで軽快に発散して！
癒しのハワイアンミュージックで
心も身体もリラックス♡

2つの踊りは、運動不足解消はもちろん！
脳の血流が良くなり脳が活性化する
働きもあります!!

