



## ■ バレトン

バレトンの由来…「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムであり、日本では2007年から本格的にプログラムを始動しました。バレトンはどなたでもチャレンジできます！バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。関節に優しいローインパクトです。強度はいかようにもハードにできるのですが、mira fitでは**シンプルでイージーなプログラム**を提案しています。

## ■ ヨガ・ヨーガ

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味し、心と身体と魂が繋がってる状態のことを表します。「ヨーガ」はインドで生まれ5000年の歴史を経て完成された「心」と「身体」の健康法です。体操・呼吸・瞑想の3つから成り立っています。若い人はもちろん、高齢者にも無理なくできるみんなの健康法です。

普段使われない筋肉を刺激すると同時に、全身に酸素がいきわたる腹式呼吸により、身体の一つ一つの細胞が活性化されます。その結果活発な新陳代謝を引き起こし、ダイエット効果につながります。また、瞑想を行うことによりホルモンバランスが整い、生理中のトラブルや更年期症状が軽減することが分かっています。mira fitでは**ヨガ初心者が楽しめるプログラム**を心がけています。

## ■ ルーシーダットン

日本ではタイ古式ヨガとも言われて親しまれています。長時間の座禅・瞑想において歪んだ体の矯正したり、厳しい修行で崩した体調を整える為に、開発されたといわれています。幅広い層が気楽に参加し、長く楽しみながら健康を維持できる、非常に優秀な健康法です。故郷を同じくするタイ古式マッサージと同様、体全体の血液やリンパの流れに最も影響する『足』を刺激するポーズが多いのも特徴です。mira fitでは**足痩せや、歪みが気になるかたに**オススメしています。

## ■ ZUMBA(ズンバ)

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなエクササイズといわれています。多くのカロリーを消費するので、もちろん脂肪燃焼にも効果的！なにより**日常生活を忘れすっかり夢中になってしまう楽しさが特徴的**で、mira fitの少人数グループで楽しむトレーニング空間との相性は抜群です。

## ■ ハーブティー・アロマ講座

最近では専門店も目立つようになってきたハーブやアロマについて、ココロとカラダに取り入れる正しい方法を専門家に学ぶ時間です。健康やダイエットなどの美容に活用したいかただけでなく、ご家族の皆さんの不調を整える方法を学びたい方にもオススメです。ハーブティーと聞くと入れ方が難しそうなイメージがあるかも知れませんが、mira fitでは**誰でも楽しめる**と言っていいほど**手軽な形**でご紹介しています。自分で複数のハーブをブレンドしてオリジナルハーブティーを楽しめる回や、様々な種類があるハーブティーのなかから、おすすめのものをお勧めするとともにご紹介する回まで、心身ともに健やかな毎日を送る手助けをしていきます。