

フラとは? 🌺

ハワイに伝わる伝統舞踊。文字を持っていなかった時代、手話のような伝承手段であり、神様への祈りの表現として使われてきた。その時代の出来事を未来へと伝えていくという大切な役割を持っています。「人に伝えるという」気持ちで、フラには溢れているのです。



フラの効果 🌺

- 呼吸と体力の向上…常に中腰の姿勢であるため運動量は見た目よりハード!有酸素運動としてもかなりの効果!心肺機能UP
- 横へ歩行する動き…普段使わない筋肉を刺激。左右に動くので筋肉も均等にバランスが取れる
- ダイエット効果…新陳代謝UP!腰を振るのでウエストシェイプ。そして高い位置で腕をあげる動きで二の腕引き締め効果が★
- 視力と聴力向上…フラは歌の意味を体で表現するので意味を考えながら踊るもの。ハワイ語の歌を聞き取る事が必要になるため聴力がUP。ハワイの自然を見たり、想像する事で視力も鍛えられます。
- 脳の活性化…前後・左右・斜めへ動くフラは脳の活性化につながりバランス感覚も整います。
- リラックス効果…ハワイアンミュージックとフラのゆったりした動きで心が穏やかに。笑顔を作る事により明るい気持ちになります。

フラの神話

ハワイにも古来から伝わる創生神話があり、語り継がれています。フラと神話に関わりが深く、切り離せない関係にあります。姉のペレの愛しい人の魂を蘇らせるために、10日間踊り続けた妹ヒアアカの神話をご紹介します。

1 崇拝と畏怖を集めたフラを愛した火の女神「ペレ」。ペレには多くの兄妹がいました。なかでも末妹のヒアアカを可愛がっていました。

ある日、ペレは夢の中でフラの太鼓の音に導かれ、カウアイ島にたどり着きます。そこでカウアイ島の王子ロヒアアウと出会い二人は恋に落ちます。

2 しかし、ペレはまた会う約束を交わすと、ロヒアアウの前から忽然と姿を消してしまいました。夢から覚めたペレは、妹ヒアアカに40日以内にロヒアアウを自分の元にもたらさないと命を賭しました。ペレを慕っていた心優しいヒアアカは、快くカウアイ島へ向かいます。

3 その頃カウアイ島では、ロヒアアウが悲しみに暮れていました。ペレの美しさを一度目にしたロヒアアウは、何も目につかずペレに会える日を待ち望んでいました。しかし、突然目の前から消えてしまったペレは、この世の人間ではないのではないかと思え、自ら命を絶ってペレに会いに行こうとしました。

4 一方、カウアイ島に到着したヒアアカはロヒアアウの死を聞きます。ヒアアカは、ロヒアアウの魂を呼び戻すために10日間フラを踊り続け、ロヒアアウを蘇らせます。

5 生き返ったロヒアアウは、ペレよりも命をかけて自分の命を救ってくれたヒアアカに心を奪われてしまいます。

6 ヒアアカはロヒアアウを連れてペレの元に帰りました。しかし、約束の40日を過ぎていることに加え、帰りの旅路で心を通わせてしまった二人に嫉妬したペレは、ロヒアアウを焼き殺してしまいます。

7 これまで限りなく姉のペレに忠実で優しいヒアアカは、自分の恋人であるロヒアアウの死を目の当たりにして発狂してしまいます。

8 ヒアアカは、火口を爆発させ、姉ペレに猛攻撃しました。「一番年下のかわいいヒアアカ」の豹変ぶりにペレは驚き、運善きながらも後悔し、自らの非を認めロヒアアウを生か返らせました。

9 そして、ヒアアカとロヒアアウは二人でカウアイ島に戻り、幸せに暮らしました。

—おしまい—

Hula day 2-4

プロのダンサーから直接学べる、ハワイにしかない特別レッスン
毎日フラレッスン
 フラの本場のハワイで現役フラダンサーから本格的なレッスンを受けてみませんか?少数のグループまたはプライベートで滞在中3回、みっちり学びます。



~~~~~  
**PoePoe Hawaiian Culture Center**  
**ポエポエ・ハワイアン・カルチャーセンター**  
 ポエポエ (poepoe) とは、ハワイ語で「丸っこい」とか「小さい」という意味で表されています。本場のハワイで、素晴らしい講師陣から直接学べるほんもののウクレレやフラなど幅広いコースを提供するスクールです。

- 自由時間に参加してみてください! 無料フラレッスン /
- ロイヤルハワイアンセンター ロイヤルグループ  
月・火・金曜日:10:00~11:00/水曜日:16:00~17:00
  - ★無料のフラショーも楽しめます! 金曜日:18:00~19:00/ハワイアン・エンターテインメント「プオヌア」 土曜日:18:00~18:30/フラカヒコ(古典フラ)

- ワイキキビーチウォーク オハナアイランドスタイル  
火・日曜日:15:00~15:45/金曜日:16:00~16:45
- ※スケジュールは予告なく変更となる場合があります。

### フラで疲れたらホテルでリラックス H.I.S.おすすめホテル

**Hawaii Prince Hotel Waikiki**  
**ハワイ・プリンス・ホテルワイキキ**  
 デラックスクラスホテル  
 夕日の美しいマリナに面した細やかなサービスが嬉しい日系ホテルです。日本人のゲストも多く、年配の方や海外初心者にも安心です。また、ハワイリピーターにも、ワイキキとは違った雰囲気の良い立地とき細やかなサービスが人気。アラモアナビーチ、アラモアナショッピングセンターも徒歩圏内です。

**Hilton Hawaiian Village Waikiki Beach Resort**  
**ヒルトン・ハワイアン・ビレッジ ワイキキ・ビーチ・リゾート**  
 デラックスクラスホテル  
 約9万平方メートルという広大な敷地を持つ、ワイキキで一番のビッグリゾート。敷地内には5つのプールをはじめ、トロピカルガーデン、多彩なレストラン、さまざまなアクティビティスポット、約90以上のショップなど、ハワイの楽しみがすべて詰まっています。ハワイビギナーはもちろん、リピーターにも根強い人気リゾートです。

**Sheraton Waikiki Hotel**  
**シェラトン・ワイキキ・ホテル**  
 デラックスクラスホテル  
 約1700もの客室を持つ大型ホテル。ワイキキのほぼ真ん中に位置するので、街歩きやショッピングに大変便利。ビーチにも面しており、夕方には海を赤く染める美しい夕陽を望むことができます。

**Hula day 2**  
**フラソング巡り**  
**モアナアガーデン**  
 カメハメハ5世がここでフラを踊りました!  
 モアナアガーデンは観光スポットとして多くの人々に親しまれています。園内には様々な植物が世界中から集められています。

**マノアの滝**  
 コアラウ山脈に囲まれた手つかずの熱帯雨林。朝夕は小雨が降ることが多く、時には虹が現れます。大自然とマイナスイオンで日々の疲れを癒し、エネルギーをチャージしてください。

ドラマ「LOST」の撮影地でもあります!

**ダイヤモンドヘッド**  
 フラソングの歌詞の一部になっています! 昨夜私たちは出かけましたダイヤモンドヘッドの美しい姿を見ましたダイヤモンドヘッドがまひえて立ってしまいました! Kaimana Hika by Charles E King

ハワイのシンボリック的存在といえばダイヤモンドヘッド! 手軽なハイキングトレイルとしてもオススメです。ワイキキ全体を見下ろす頂上からの眺めが素晴らしい事でも有名です。

### Hula day 3

ビュッフェ方式の食べ放題です!  
**ヒルトンスターライトラウ**  
 ハワイ伝統の祝宴「ラウ」をワイキキの星空の下で。ハワイ州最大かつ最長の歴史を誇るエンターテインメントカンパニーによる独自のポリネシアンショーです。フィナーレを飾るファイアーナイフダンスでショーは最高の盛り上がり!  
 ホテルのシェフチームによりアレンジされたハワイ料理も楽しみひとつ。グループフラレッスンの時間もあります。

- ビュッフェメニュー(一例)**
- ウェルカムドリンクとセレクトドリンク1杯付
  - ワイマノロ・グリーンサラダ
  - ハワイ産トマトサラダ
  - アヒ(マグロ)ボキ
  - ロミロミサーモン
  - ポイロティサリー
  - トッパサーロイン・ラウンドビーフ
  - ローストポーク
  - ハワイ近海魚のバナナリーフ包み蒸し
  - タイ・レモングラス風味フリフリチキン
  - モロカイスイートポテのハーブソース
  - ハワイ風パエリア
  - ココナッツカスタードケーキ
  - パインアップサイドダウンケーキ
  - パッションフルーツとマンゴーのタルト
  - グアバシフォンケーキ
- ※予告なく変更になる場合があります。

| 2016.4 | APR. | 2016.5 | MAY. | 2016.6 | JUN. | 2016.7 | JUL. | 2016.8 | AUG. | 2016.9 | SEP. | 2016.10 | OCT. |
|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
| Sun    | Mon  | Tue    | Wed  | Thu    | Fri  | Sat    | Sun  | Mon    | Tue  | Wed    | Thu  | Fri     | Sat  |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

■日本発着時利用航空会社:日本航空 ■食事:夕1回 ■添乗員:なし。現地係員 ■延泊:可 ■最大ご旅行日数:23日間 ■最少催行人員:4名(3名以下の場合はお問い合わせください) ■利用ホテル:代金表参照 ■子供割引代金:料金表参照 ※2歳以上12歳未満のお子様対象。(大人2名様に同室同伴の2歳以上12歳未満のお子様1名様又は2名様まで適用可能) ※幼児旅行代金:35,000円(但し、ご旅行帰国日に2歳未満のお子様で航空座席を利用されず、ご宿泊はホテルでベッド・アメニティ・プレゼントを必要としない場合に適用となります。)

■日本航空で行く ふらっとフラ旅 ハワイ6日間(大人お1名様/2名1室利用時) ※燃油サーチャージ込み 単位:万円

| 利用ホテル                   | カテゴリ      | チェックイン時間  | ツアーコード NC-EHJ | A                 | B     | C     | D     | E     | F     | G     | H     | I     | J     | K     | L     | M     | トリプル割引代金(1泊お1名様) | 延泊代金(1泊お1名様) | 1人部屋追加代金(3泊お1名様) |   |
|-------------------------|-----------|-----------|---------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|--------------|------------------|---|
| ワイキキ サンドビラ              | 部屋指定なし    | 15:00     | 1501-334A     | 24.98             | 25.48 | 25.98 | 26.48 | 26.98 | 27.48 | 28.48 | 29.98 | 30.48 | 31.48 | 33.48 | 36.48 | 37.48 | -                | 1.3          | 3.9              |   |
| シェラトン プリンセスカイウラニ        | 部屋指定なし    | 13:00(注1) | 1502-334A     | 25.98             | 26.48 | 26.98 | 27.48 | 27.98 | 28.48 | 29.48 | 30.98 | 31.48 | 32.48 | 34.48 | 37.48 | 38.48 | -                | 1.5          | 4.5              |   |
| ハワイプリンス ホテル             | オーシャンフロント | 13:00     | 1503-334A     | 28.48             | 28.98 | 29.48 | 29.98 | 30.48 | 30.98 | 31.98 | 33.48 | 33.98 | 34.98 | 36.98 | 39.98 | 40.98 | -0.2             | 2.0          | 6.0              |   |
| ヒルトン ハワイアンビレッジ          | 部屋指定なし    | 13:00     | 1504-334A     | 29.48             | 29.98 | 30.48 | 30.98 | 31.48 | 31.98 | 32.98 | 34.48 | 34.98 | 35.98 | 37.98 | 40.98 | 41.98 | -0.3             | 2.3          | 6.9              |   |
| シェラトンワイキキ ホテル           | 部屋指定なし    | 14:00(注1) | 1505-334A     | 31.48             | 31.98 | 32.48 | 32.98 | 33.48 | 33.98 | 34.98 | 36.48 | 36.98 | 37.98 | 39.98 | 42.98 | 43.98 | -0.1             | 2.6          | 7.8              |   |
| ベッドあり子供割引(2歳以上~12歳未満)   |           |           |               | 上記大人代金より一律2.0万円引き |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | -     | -                | -            | -                |   |
| ベッドなし子供旅行代金(2歳以上~12歳未満) |           |           |               | 19.98             | 20.48 | 20.98 | 21.48 | 21.98 | 22.48 | 23.48 | 24.98 | 25.48 | 26.48 | 28.48 | 31.48 | 32.48 | -                | -            | -                | - |
| 幼児旅行代金                  |           |           |               | 3.5               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | -     | -                | -            |                  |   |