楽しみながらダイエット!

踊って燃やす!

新感覚 地中海系エクササイズ!

ダイエットに最適!
楽しく続けられる!
ボディーラインが引き締まる!
体幹が鍛えられて、腰痛、肩こりの改善も!

DVDで学べる初心者でも安心のフィットネスダンスプログラム

What's BAILA BAILA! バイラバイラとは?

"楽しい"から踊りたくなる。"踊る"からキレイになれる! どんな運動でも毎日続ければ効果は表れます。
でもつらくて、苦しくて、面倒で途中で投げ出しちゃいました…そんな経験ありませんか? BAILA BAILAはそんな悩みから生まれた、新感覚のダンスエクササイズ。「楽しいのに効果的!」「簡単なのに燃焼系!」
そんな"おいしいエクササイズ"を目指し、より楽しく、ノリノリに踊れるよう、ダンサブルにアレンジしてあります。
さあ、BAILA BAILAでココロもカラダも楽しく燃やしましょう!!

▶ 音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ワークアウト!

バイラバイラ3つの特徴

Let's BAILA BAILA!

ラテンを中心に、ストリートの要素も含んだ地中海系エクササイズです。

2008年4月にDVDが発売から来年はいよいよ10年目を迎える地中海系新感覚エクササイズBAILA BAILA、昨年は**オリコンチャートでもデイリーでDVD総合1位**になったほか、全国のフィットネスクラブ約200ヶ所以上で月間2500クラス以上レッスンが行われる大人気フィットネスプログラム。

楽曲はアップテンポなものからバラードまで様々、あなたにあったエクササイズを見つけられます

これまでにリリースされた曲数は、214曲(214振付)におよび、難易度や強度は楽曲の選び方よって自由に変えることができるため、老若男女、ダンス未経験者の方から初中級級者の方まで幅広く楽しまれてることが、他のプログラムにはない大きな特徴です。

対面映像から背面映像まで、分かりやすさ、覚えやすさを徹底的に追求したDVD!

DVDは全11曲でワンパッケージ、半年ごとに発売され、現在vol.20まで発売。スポーツクラブのレッスンと連動しています。自宅で気軽に映像を見ながら合わせて動くうちに、知らぬ間に踊れるようになります。

去年発売したBAILA BAILA DVDがオリコンデイリーランキングDVD総合で第1位を獲得!!

DVDのご購入はこちらから→www.ddd-store.jp/SHOP/

スーパーバイザー&コレオグラファー
伊藤由里子

エアロビック女子シングルワールドチャンピオンに9度輝いたエアロビック界の女王。「BAILA BAILA」、次世代型エアロビックダンスワークアウト「AER☆STER X」コレオグラファー&コーディネーターほか、その高い身体能力から「DDDSTYLE HIPHOP」「DDD HOUSE WORKOUT」「DDDWESTCOAST STYLE X」などDDD WORKOUTすべてのSERIESプログラムコーディネーターとして活躍。ラテン、エアロ、ストリートと幅広いジャンルで自身がインストラクター、ダンサー、パフォーマーとして活躍することはもちろん、指導者の育成、教育においても高い評価を得る。

踊って燃やす!

BAILA BAILA
新感覚ダンスエクササイズ バイラバイラ

2018.8~9月開催予定・詳細は下記サイトにて近日発表!!
www.ddd-dance.com

BAILA'S CONTEST 2018
来年のコンテストは10周年記念大会!!

賞金総額 ??? 万円

目指せ来年のバイラーズコンテスト!?
DVD1本で始めるBAILA BAILA!!

ダンス未経験、でも仲間と一緒に学祭のノリでバイラーズコンテストに出てみたい!

BAILA BAILAの始め方をご紹介します!

① DVDを購入

DVDのご購入はこちらから
www.ddd-store.jp/SHOP/

踊ってみたい曲を選ぶ
実際に動いてみる

自宅で気軽にはじめたい方にオススメ!!

○対面映像から背面映像まで、分かりやすさ、覚えやすさを徹底的に追求したDVDです!映像を見ながら合わせて動くうちに、知らぬ間に踊れるようになります。

DVDは全11曲でワンパッケージ、半年ごとに発売され、現在vol.20まで発売。スポーツクラブのレッスンと連動しています。

毎回海外リゾートをバックに撮影されるBAILA BAILA。ちなみにvol.19の撮影の地はモルディブ! 世界一白いとも言われる真っ白な砂浜、晴れ渡った空と青い海とのコントラストは、「一生に一度は訪れたい」場所として大人気!こちらの美しい映像も楽しみながらLet's BAILA BAILA!

② 実際にインストラクターにレッスンしてもらう

「全国どこでもBAILA BAILAパーソナルレッスン」

○レッスンを体験してみたい、インストラクターから直接指導を受けたい方にオススメ!!
ベテラン・インストラクターたちがあなたをお待ちしております。

BAILA BAILAを楽しむ一番の方法は、一度はベテランインストラクターに直接習うことです。
グループでも個人でも受講でき、全国どこでもお近くの提携スタジオで出張レッスンが受けられます。
お問い合わせはこちらまでフリーダイヤル:0120-515-8183

日本全国どこでもOK!

パーソナルレッスンはこちらのサイトよりお申し込み出来ます。
www.ddd-dance.com/personal

インストラクターに、あなたにぴったりのレッスン内容をリクエスト!
- ダンス未経験者のための初級レッスン
- バイラーズコンテスト対策
- ダイエットのための、体質改善のための…etc

どんなインストラクターがいるか気になるあなたは要チェック!

www.ddd-dance.com/blogger/
こちらのサイトに登録されているベテランインストラクターが出張致します!

③ 踊り込むために近くのフィットネスクラブに通う

じっくり取り組みたい方、踊り込みたい方はご自宅&職場近くのフィットネスクラブへ。

○BAILA BAILAは月間約2500クラス全国各地のフィットネスクラブ行われています。

導入店はこちらで検索できます▶ ddd-dance.com/workout/baila-baila

インストラクターについてレッスンが受けられます。基本的に受け放題のためダイエット目的も含め一週間に2回以上やりたい人、しっかりやりたい方に向いてます。

④ バイラーズコンテストに向けて練習!

コンテストに向けてインストラクターに振付けチーム構成を作ってもらう

○コンテストに向けての振り付け&フォーメーションはなかなか未経験の方では難しいもの。「パーソナルレッスン」を通してベテランインストラクターに依頼するのがオススメです。

www.ddd-dance.com/personal パーソナルレッスンはこちらのサイトよりお申し込み出来ます。

BAILA BAILA導入店舗2017年9月

■ティップネス:渋谷、下北沢、吉祥寺、町田、中野、新宿、草加、藤沢、京橋、梅田、天王寺。国領、石橋、東武練馬、宮崎台、船橋、下井草、塚口、田無、香里園、喜多見、新百合ヶ丘、木場、新小岩、上飯田、武庫之荘、布施、浜松葵東、江南、武蔵藤沢、宝塚、綾瀬、戸塚、三軒茶屋、二俣川、東京体育館、川崎、太田、南行徳、久喜、明大前、氷川台、高槻、鴨居、練馬、横浜、宮前平、藤枝、瑞江、小岩、東新宿、鶴見■スポーツクラブアクトス:恵那、岐阜、岐阜島、広見、千音寺、桑名、滝ノ水、春日井、新瀬戸、四日市、彦根、中川、津、will大府、一宮西、半田、明石大蔵リゾート、名古屋インター東、各務原、willアマドゥ、浜松、八事、明石魚住、神戸藤原台、津山の手、上田、芦屋リゾート、Will高岡、りんくう、盛岡、鈴蘭台、扶桑、Will名古屋みなと、加古川、刈谷、名張、泉北原山台、will西部■オージースポーツコスパ:上本町、金剛、深井、藤井寺、みのお、長岡京、二条、西大寺、桃山六地蔵、学園前、豊中少路、八尾、富田林、鳳、KRP、松井山手、五位堂、名谷、塚本、ゆめパレア、さかい、住道、鶴見緑地■アリススポーツクラブ■大丸プランニング:ace<アクシコア>市川店■朝日スポーツクラブ:BIG-S愛西、BIG-S桑名、BIG-S清水、BIG-S緑、BIG-S南浦和■アクティブいつきフィットネスクラブ:名古屋■イオンスポーツクラブ:浦和美園、大高、八事、熱田千年■いきいきランド交野■快活フィットネス:横浜北山田店、長野昭和通り店■SDエンターテイメント:青森浜田店、郡山店■フィットネスクラブエフバイエー:長野、須坂■オーパスフィットネスクラブ水口■グランスポール:上杉、八幡、あすと長町、エグゼ一番町店■グンゼスポーツ■KTVフレスコ:茨木、垂水■ライフスポーツKTV:豊中、石橋、天六■ゴールドジム:銀座東京、高槻大阪、幕張千葉■ココカラ本厚木■スポーツネットワークSAM:塩尻、松本、石芝、長野、長野三輪■ジェクサー・フィットネスクラブ:戸田公園■シンコースポーツ■スポーツクラブNAS:ANNEX店、稲沢店、大分、六本松■ゼクシス:浜松、広島■ダンロップスポーツクラブ:金沢文庫店■アールエスティ■New Fitness■株式会社 ドゥ・スポーツプラザ:上里、高崎■パシフィックスポーツクラブ■フィットネスクラブターザン■フィットネスジャパン■ブルーマリンスポーツクラブ■MAXスポーツクラブ■マチカラフィットネス大分■モデノ■ラクトスポーツプラザ■牧野スポーツクラブ■野村不動産ライフ&スポーツ:調布店、三鷹店、相模大野店、町田店、上永谷店、立川店、浜松ガーデン店、プラシア立川店■株式会社 東急スポーツオアシス:川口、新宿、浦和、聖路加、南大沢、横須賀、港北、十条、本駒込、雪谷、戸塚、茨木、梅田、CW、住吉、三宮、鶴が丘、桂川■株式会社ウェルネスフロンティア:JOYFIT サザンモール六甲、JOYFIT摂津富田、JOYFIT花巻、JOYFIT仙台泉、JOYFIT盛岡青山駅前、JOYFIT BIO、JOYFIT 01、JOYFIT 北長野、JOYFIT 甲府■北上都心開発株式会社:コナミスポーツクラブ北上

DDD dancedancedance BAILA BAILAに関するお問合せ 株式会社 フラックス DDD WORKOUT事業部 TEL.03-5468-5062 FAX.03-5468-5485 MAIL.bailabaila@flux-pub.com