

ボクササイズ

Boxercise

ボクササイズでは
ジャブ、クロス、フック、アッパー
などのパンチを組み合わせ
体幹の強化や脂肪燃焼を促します！
体を引き締めたい方
体力をアップしたい方
体重を落としたい方にもオススメです🔥

開催日

毎週月曜 19:00~19:45



PROFILE

- ・ボクササイズ経験4年
- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・ZUMBABASIC 1

ZUMBAやボクササイズ
ヨガや筋トレクラスなど
激しいものからリラックス系まで
担当しております🎵

初めての方でも安心して取り組める、
笑顔が自然と出てくるようなクラスを
心がけています☀️

ぜひ、ご参加お待ちしております🔥



AYANA

ZUMBA

毎週水曜日 11:00-11:45

「ZUMBA」はラテン系のリズムに合わせて楽しく動く
今世界中で大人気の
ダンスフィットネスです
脂肪燃焼効果もバツグン！
初めての方もお気軽にどうぞ♪



YOGA

毎週水曜日 12:00-12:45

呼吸に合わせて流れるように動く
「アクティブヨガ」

心地良い動きで
しなやかな身体と心をつくっていきましょう



みなさまこんにちは！
インストラクターのYUKINOです★

ZUMBA、エアロビクス、アクアビクス、
ヨガ、ルーシーダットンなど幅広いレッスンを
行っています😊

一緒に楽しい時間を過ごしましょう🎵
ご参加お待ちしております🙏



Instructor

YUKINO

【経歴・資格】
インストラクター養成の専門学校を卒業後、
フリーインストラクターとして活動。
週20本ほどのレッスンを担当。
・ZUMBA basic/AQUA-Z/Z-KIDS
・全米ヨガアライアンスRYT500
・健康運動実践指導者

YOGA



深い呼吸や様々なポーズにより
心身のバランスを整えていくクラスです



KAORU



年齢層も幅広くレッスンを行っています。
初めての方も、ご自身のペースでご参加下さい♪

皆さんと楽しくほのぼのした
クラスを作りたいと思います。

宜しくお願いします🍀



月曜	15:45-16:30
火曜	10:15-11:00
土曜	隔週 10:00-10:45

音楽で体を動かす最高の時間を楽しみませんか？



INSTRUCTOR

KANA

PRO DANCER
CHOREOGRAPHER

◆ 経歴 ◆

- ・ エーベックスA-NATION ACTダンサー
- ・ EARTH,WIND&FIREステージダンサー
- ・ TRF バックダンサー
- ・ EXPG福岡校インストラクター等

NEW

ガールズスタイル(ダンス)

Girlsグループソングに合わせて
女性的な動きをしながら、身体のくびれを
意識し踊ります！目指せ◆クビレ

HIP-HOP (ダンス) 📖

全身運動！！

- ・ 代謝をあげたい方
 - ・ 運動不足を解消したい方
- オススメです！！

TUE：香椎浜店
・ 17:00～18:00
★ガールズスタイル(ダンス)

THU：香椎浜店
・ 15:00～16:00
📖HIP-HOP (ダンス)



■ 講座紹介 ■

とても難しいと思われがちですが、
長年の経験を活かし、初心者の方でも
しっかりと踊れるよう、わかりやすく
サポートさせていただきます！

📖の方もOK!

・ 脳トレ・運動不足解消・代謝の活性化
とても最適なカリキュラムとなります！



beginner Pilates

Strengthen Your Mind & Body!

Improve
Flexibility
and
Posture

初心者から上級者まで
大歓迎！

Sculpt,
Tone, and
Renew
Your Body

schedule

月曜11:00~12:00

火曜13:00~14:00

金曜11:00~12:00



インストラクター
くろ

～初心者向け～

Easy Yoga

ゆったりヨガ

“自分を労る癒しのヨガ”

PROFILE



IKURI

- 全米ヨガアライアンスRYT200
- キッズヨガインストラクター
- 栄養士

ヨガインストラクターのいくりです！

私自身、慢性的な腰痛(側弯症)の解消や猫背改善をきっかけに
ヨガを始めました！

続けていく中で身体の悩みが解消するだけでなく、
ヒップアップやくびれができたりなど

ヨガでボディメイクも出来るんだ！と身をもって実感しました！

ポイントは「呼吸」と「姿勢」です！

ヨガ以外の時間にもヨガを取り入れて日常から意識していく…

自分のことを好きになれる、心が明るく前向きになれるヨガを
一緒に楽しんでみませんか？

血行促進による
疲労回復

自律神経を整え
ストレス解消
睡眠の質UP!

首・肩こり解消
腰痛改善！

【レッスン スケジュール】

毎週 日曜日

18:45～19:45

自分の時間を大切に

穏やかなヨガ

老若男女、どなたでも
ご参加いただけるレッスンです。
私自身股関節の損傷を
キッカケにヨガを始めました。

柔軟性に自信がない、
身体の悩みがある、
日々の疲れをとりたい。
是非お気軽にご参加ください(^-^)

担当インストラクター
MOMO



レッスンの日時

★パワーヨガ (初中级クラス)

金曜日 14:00～15:00

○デトックスヨガ (初級クラス)

木曜日 19:00～20:00

金曜日 15:15～16:15

レッスン内容

★パワーヨガ (初中级クラス)

体幹を強化しながら心身を整えるクラスです。

★筋膜ポールを使用するときもあります。

○デトックスヨガ (初級クラス)

体をほぐしながら柔軟性と基礎体力を養います。

初めての方にも安心してご参加いただけます！

NEW CLASS

1/7 (TUE.)

START

Dance Exercise

ダンスエクササイズ

バレエ×ピラティス×ダンス

前半はストレッチで身体をほぐしていき、身体を整え可動域を広げていきます。
そこからバレエやピラティスを取り入れたエクササイズにはいります。
最後はジャズダンスをベースに踊っていきます！みなさまのレベルに合わせて、
楽しい！と思ってもらえるレッスンを心がけます。
メニューはこれまで私の経験してきたことを詰め込んでいます。
ぜひ、お気軽にお越し頂き、ご自身で体感してもらえたら幸いです。

初心者様
歓迎

体質改善
ダイエット

ストレス
発散

TUE.

11:30~12:30

WED.

14:00~15:00

Instructor

Kate

ケイト

Profile ダンサー・ピラティスインストラクター

5歳頃より13年間クラシックバレエを習う。

2005年留学先でジャズを経験。その後会社勤務する傍らジャズを学ぶ。2012年会社を退職してBroadway Dance Centerへ短期留学し、様々なダンススタイルを研磨。

その後インストラクターをしながら、ダンサー、キャラクター、MCなども務める。2017年FTPマットピラティス免許取得。現在は子どもから大人まで幅広い年齢を対象にピラティスやジャズダンスを指導。