

INSTRUCTOR

KANA

PRO DANCER
CHOREOGRAPHER

MON :

福津店

- ・ 14:00~15:00 ◆ストリートダンス
- ・ 15:15~16:15 ◆大人のHIP-HOP

香椎浜店

- ・ 17:30~18:30 ◆ストリートダンス

THU :

福津店

- ・ 10:30~11:30 ◆大人のHIP-HOP
- ・ 11:30~12:30 ◆ストリートダンス

香椎浜店

- ・ 15:00~16:00 ◆ストリートダンス

◆ プロフィール ◆

現在もプロダンサー育成をしながら、FIT-EASYにて、
初フィットネスインストラクターをさせていただくことになりました！

◆ 経歴 ◆

- ・ avex a-nation ACTダンサー・Earth,Wind&Fireステージダンサー
- ・ TRF ACTダンサーetc・現在、活躍中のアーティストやバックダンサーなど数々のプロダンサーを育てる。

◆ 会員(体験者)の皆様よりのお声 ◆

最初は難しく感じたけれど、踊れるまでおしえてくれるので楽しい♪と言ってくれます！

音楽に合わせて体を動かす最高の時間を楽しみませんか？





ALL ABOUT ME

なまえ おおの なつみ
大野 夏美

担当クラス

リラックヨガ (火) 15:15~

ゆっくりと呼吸に合わせてヨガのポーズとり腰痛予防、肩凝り改善、身体をほぐしていきます。リラックス効果あります！

ヨガティス (金) 14:00~

ヨガもピラティスも両方やりたい方必見クラスです☆

ピラティスで姿勢改善や引き締めを行い、ヨガでリラックスしていきます

バレトン (火) 14:15~ (金) 13:00~

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズです。

音楽に合わせて全身を動かす事により脂肪燃焼・柔軟性・バランス力UPに効果的です。

どのクラスも初めての方でもご参加いただけます！
みなさんと一緒に楽しくレッスンをいきたいと思います！
ぜひ、ご参加お待ちしております！

福津店

4/1
START!!

ZUMBA

毎週火曜日13:15-14:00



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🙏

【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/E-RYT200
- ・ 健康運動実践指導者

YUKINO

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



レッスン日時

○デトックスヨガ

水曜日 19:45～20:45

土曜日 14:45～15:45

○リフレッシュヨガ

日曜日 10:45～11:45

レッスン内容

○デトックスヨガ

筋膜ボールを使い血流を促進させ、
疲労改善、浮腫改善にも効果的です。

○リフレッシュヨガ

ゆったりとした動きを通じて、
身体の緊張を解き気分をリフレッシュさせます。

初めての方にも安心してご参加いただけます！