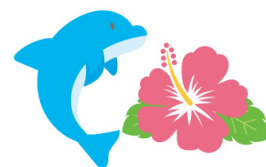


2025年 7月 スタジオレッスン

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM
フレスボジャングルパーク店

月	火	水	木	金	土	日
	1 目覚める朝ヨガ RINO 9:45~10:35 リズムダンス RINO 10:45~11:45	2 NEW 疲労回復ストレッチ TAIKI 10:00~10:45 不調改善ヨガ RINO 18:50~19:35 ※第1・3・5週開催 ヒット曲振付ダンス RINO 19:45~20:45	3 ピラティス Maru 10:00~10:45 ZUMBA® KAZUKI 11:00~11:45 体幹リズムダンス KAEDE 14:45~15:30 初めてのキックボクシング ともや 18:50~19:40	4 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 11:00~11:45 休講 UBOUND® 19:00~19:30 ボディコンバット Maru 20:00~20:45	5 イベント ZUMBA® Maru 11:00~11:45 ※不定期開催 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 15:45~16:30 ※第1・3・5週開催	6
7 体整うピラティス あきこ 10:45~11:35 筋膜リリース あきこ 11:45~12:35 SALSATION® SAYURI 13:45~14:45 体幹腹筋ヨガ yuki 18:45~19:30	8 目覚める朝ヨガ RINO 9:45~10:35 リズムダンス RINO 10:45~11:45	9 NEW 疲労回復ストレッチ TAIKI 10:00~10:45 イベント 骨盤底筋&腹圧エクササイズ 智美 11:00~11:50 疲労回復ヨガ RINO 18:50~19:35 ※第2・4週開催 ヒット曲振付ダンス RINO 19:45~20:45	10 ピラティス Maru 10:00~10:45 ZUMBA® KAZUKI 11:00~11:45 休講 OXIGENO® 15:00~15:30 初めてのキックボクシング ともや 18:50~19:40	11 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 11:00~11:45 休講 UBOUND® 19:00~19:30 ボディコンバット Maru 20:00~20:45	12 休講 UBOUND® 11:00~11:30 ※不定期開催 骨盤調整& バランスボールストレッチ yuki 15:45~16:30 ※第2・4週開催	13
14 体整うピラティス あきこ 10:45~11:35 筋膜リリース あきこ 11:45~12:35 SALSATION® SAYURI 13:45~14:45 体幹腹筋ヨガ yuki 18:45~19:30	15 目覚める朝ヨガ RINO 9:45~10:35 リズムダンス RINO 10:45~11:45	16 NEW 疲労回復ストレッチ TAIKI 10:00~10:45 不調改善ヨガ RINO 18:50~19:35 ※第1・3・5週開催 ヒット曲振付ダンス RINO 19:45~20:45	17 ピラティス Maru 10:00~10:45 ZUMBA® KAZUKI 11:00~11:45 体幹リズムダンス KAEDE 14:45~15:30 初めてのキックボクシング ともや 18:50~19:40	18 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 11:00~11:45 大人はじめてバレエ sayaka 19:00~19:45 ボディコンバット Maru 20:00~20:45	19 イベント ZUMBA® Maru 11:00~11:45 ※不定期開催 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 15:45~16:30 ※第1・3・5週開催	20
21 休講 YOGA イス 11:00~11:30 休講 AERO ス 12:00~12:30 SALSATION® SAYURI 13:45~14:45 体幹腹筋ヨガ yuki 18:45~19:30	22 目覚める朝ヨガ RINO 9:45~10:35 リズムダンス RINO 10:45~11:45	23 NEW 疲労回復ストレッチ TAIKI 10:00~10:45 疲労回復ヨガ RINO 18:50~19:35 ※第2・4週開催 ヒット曲振付ダンス RINO 19:45~20:45	24 ピラティス Maru 10:00~10:45 ZUMBA® KAZUKI 11:00~11:45 体幹リズムダンス KAEDE 14:45~15:30 初めてのキックボクシング ともや 18:50~19:40	25 きれになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki 11:00~11:45 イベント 中高生限定ピラティス あきこ 14:00~14:45 大人はじめてバレエ sayaka 19:00~19:45 ボディコンバット Maru 20:00~20:45	26 イベント 中高生限定ピラティス Maru 10:30~11:15 骨盤調整& バランスボールストレッチ yuki 15:45~16:30 ※第2・4週開催	27
28 体整うピラティス あきこ 10:45~11:35 筋膜リリース あきこ 11:45~12:35 SALSATION® SAYURI 13:45~14:45 体幹腹筋ヨガ yuki 18:45~19:30	29 目覚める朝ヨガ RINO 9:45~10:35 リズムダンス RINO 10:45~11:45	30 NEW 疲労回復ストレッチ TAIKI 10:00~10:45 不調改善ヨガ RINO 18:50~19:35 ※第1・3・5週開催 ヒット曲振付ダンス RINO 19:45~20:45	31 ピラティス Maru 10:00~10:45 ZUMBA® KAZUKI 11:00~11:45 体幹リズムダンス KAEDE 14:45~15:30 初めてのキックボクシング ともや 18:50~19:40			

- ご予約優先制です。店頭・お電話・インスタ DM にてご予約下さい。(当日飛び込みも空きがある場合は参加可能)
- 毎月20日に翌月のご予約開始となります。定員があるので、お早めのご予約をオススメします。
- 体験の方もスタッフタイムの場合はご利用頂けます。(スタッフタイム 10:00~20:00)
- デモレッスンは、初回無料。(一度無料体験をされた方でもご利用可能です)
- スケジュールは変更の可能性もあります。



yuki



RINO



ともや



KAZUKI



あきこ



Maru



SAYURI



KAEDE



sayaka



TAIKI

studio instructor

人気講師たちの
楽しいレッスン♪



yuki

ヨガ バランスボール

明るく元気な yuki 先生から笑顔を受えます！ヨガの誘導瞑想はしっとりとして、ギャップにも注目♡痩せたい方はぜひご参加下さい！綺麗になること間違いなし♪



RINO

ヨガ ダンス

可愛くパワフルで老若男女問わず大人気な RINO 先生♡ヨガやダンスが苦手・初心者の方でも先生と一緒に楽しくレッスンできます♪ヨガとダンスの両方受講もオススメです！



ともや

キックボクシング

ノリ良く明るい雰囲気のともや先生。ボディコンテスト出場経験もあり！キックボクシングは無理なく楽しく全身を使い、ダイエットやストレス解消に最適ですよ♪



あきこ

ピラティス 筋膜リリース

パーソナルトレーナーとして多岐に渡り活躍中のあきこ先生♪ベストボディジャパン鹿児島大会グランプリ受賞という経歴も♡ボディメイクのこと、何でもご相談ください♪



KAZUKI

ZUMBA®

大人気 ZUMBA®!! ルールに縛られず、とにかく楽しく踊ろう♪KAZUKI 先生はベンチプレスの日本記録保持者！一緒に盛り上がりましょう！



Maru

ピラティス ボディコンバット ZUMBA®

トレーニング全般 / ダイエット指導 / 姿勢改善 // 少年団で子供たちの運動サポートなど、…etc. 様々なジャンルで指導されている Maru 先生。体の気になる悩み、お気軽にご相談ください♪



SAYURI

SALSATION®

SALSATION® は振付を覚えることではなく、体の使い方や音楽を楽しむことを大切にしているダンスフィットネス。SAYURI 先生は、優しく明るい笑顔が魅力的♡一緒に踊りを楽しみましょう♪



KAEDE

ダンス

ダンスインストラクターや舞台、コレオグラファーなど、数々の作品で活躍してきた KAEDE 先生。現在は年子マインストラクターとして業界復帰。主にフィットネスを軸とし、パワフルに活動中！



sayaka

バレエ

クラシックバレエの確かな技術と豊富な指導経験を持つ Sayaka 先生。体のクセを整え、内側からしなやかに整うレッスンで、心と体を整える、上質な時間を過ごしましょう♡



TAIKI

ストレッチ

パーソナルトレーナーでもある TAIKI 先生。整える→動作改善→トレーニング。10年の指導経験と理論で、無理なく理想の体へ導きます。体を整えたい方、お待ちしております！

夏休み
特別企画

体の使い方を
学ぼう！

中高生限定 ピラティスレッスン

- 対象** 中学生・高校生（ミックスクラス）
- 参加費** 高校生会員様：無料（ご本人）
中高生非会員様：500円（税込）/1レッスン
- 定員** 各レッスン8名
- 場所** フレスポジャングルパーク店 スタジオ
- お申込** 店頭・お電話・インスタDMにて受付
※お支払いは当日、現金にてお願い致します

〓 こんな子におすすめ 〓

- スポーツをしている
- パフォーマンスを上げたい
- 姿勢を良くしたい
- ケガを予防したい
- ダイエットしたい
- コーチ以外からも習ってみたい
- 身体のメンテナンスをしたい
- 脚をすっきりさせたい …などなど



ベテラン講師たちが
丁寧にレッスンします♪

お子様・お孫様・ご親戚・お友達など、オススメください♪

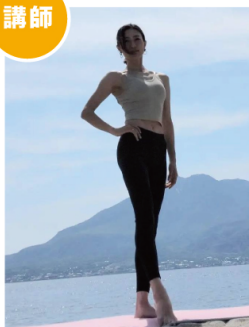
7/25 金 14:00 ▶ 14:45

8/22 金 14:00 ▶ 14:45



KAGOSHIMA.BRILLI

講師



インストラクター
あきこ 先生

パーソナルトレーナー。食事やパフォーマンスアップの指導、鹿児島市の講座、幅広い年齢層へレッスンをするなど、多岐に渡り活躍中！

- PAI認定マットピラティスインストラクター
- 陰ヨガインストラクター
- コアコンディショニング協会認定
- ベーシックインストラクター

7/26 土 10:30 ▶ 11:15

8/23 土 10:30 ▶ 11:15



MARU.SOUKEN

講師



インストラクター
Maru 先生

少年団やキッズ向け運動指導、ピラティスを通して、子どもから大人まで一人ひとりに合った身体の動かし方をサポート中！

- ピラティスインストラクター
- ボルドブライインストラクター
- 太極拳 B 級指導員
- NESTA パーソナルトレーナー



上手い下手関係なし！
とにかく楽しく踊っちゃおう！



ZUMBA®



大人気 ZUMBA®
お楽しみください！



ラテンのリズムに合わせてエクササイズ！ZUMBA® は世界中の音楽で楽しく汗がかけます！できる・できないではなく【楽しむこと】を目的とした、笑顔溢れる楽しいエクササイズです！

講師 Maru 先生

- ZUMBA® インストラクター
- ピラティスインストラクター
- ポルドブライインストラクター
- 太極拳 B 級指導員
- NESTA パーソナルトレーナー



maru.souken



初回
無料

LESSON

定員 8 名

要予約 ※お気軽にお問い合わせ下さい

7 / 5 (Sat)

11:00-11:45

7 / 19 (Sat)

11:00-11:45

FEフレスボジャングルパーク店
インスタDM or スタッフにて
ご予約受付中!!



fiteasy_junglepark



Follow Me!!
Instagram



[FIT-EASY]

フィットイージーフレスボジャングルパーク店
〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目11-1

☎ 099-296-9898

ぽっこりお腹

痩せない体

お問い合わせは
インスタDM・店頭まで♪

骨盤底筋&腹圧

女性のためのエクササイズ

7/9 水

11:00~11:50

@F.Eフレスポジャングルパーク店

定員
5名

女性
限定

インスタDM or スタッフまで
ご予約受付中!!



Follow Me!!

Instagram

講師



理学療法士

上田智美先生

鹿児島市内のクリニックや産婦人科、リボン館などで講座や
レッスンを行っているフリーランスの理学療法士さん。

＼普段の筋トレにも活かせる知識とコツが満載です／

体幹の一部である
骨盤底筋のエクササイズ

正しい腹圧のかけ方について

頭▶背骨▶骨盤▶かかと…までを
チェックし正しい姿勢をレクチャー!

肋骨が開いてしまう「リブフレア」
についてもレクチャー可能!

カリ
キュ
ラム

- ① 骨盤のゆがみチェック
- ② 骨盤底筋のゆるみとリスク
出産前後の方、尿もれ・頻尿が気になる方は必聴!
- ③ 腹圧の正しいかけ方
ポッコリお腹撃退の基本!
- ④ 実践! 骨盤底筋エクササイズ

骨盤まわりに
関する女性のお悩みご相談
下さい!



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	2:00~2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	4:00~4:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	5:00~5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	6:00~6:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	6:00~6:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	6:00~6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00~6:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	6:00~6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00~6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	8:00~8:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング	9:00~9:30 VIRTUAL POWER 筋力トレーニング
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:45~10:35 目覚める朝ヨガ RINO	NEW 10:00~10:45 疲労回復 ストレッチ TAIKI	10:00~10:45 ピラティス Maru	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45~11:35 体整うピラティス あきこ	10:45~11:45 リズムダンス RINO	11:00~11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:45 ZUMBA® KAZUKI	11:00~11:45 きれいになるヨガ 【骨盤底筋】 yuki	NEW 11:00~11:45 ZUMBA® Maru	11:00~11:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
12:00	11:45~12:35 筋膜リリース あきこ	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  ダンスフィットネス	13:00~13:30  ヨガ	13:00~13:30  トランポリン	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン
14:00	13:45~14:45 SALSATION[®] SAYURI	14:00~14:30  トランポリン	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  キックボクシング	14:00~14:30  ダンスフィットネス	14:00~14:30  キックボクシング	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  ピラティス/ヨガ	15:00~15:30  筋力トレーニング	14:45~15:30 体幹リズムダンス KAEDE	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  ダンスフィットネス	16:00~16:30  トランポリン	16:00~16:30  究極HIIT	【週替わり開催】 15:45~16:30 1-3:5週 きれいになるヨガ 2-4週 バランスボール yuki	16:00~16:30  筋力トレーニング
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  トランポリン	17:00~17:30  ピラティス/ヨガ	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  エアロビクス
18:00	18:00~18:30  筋力トレーニング	18:00~18:30  ダンスフィットネス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  究極HIIT	18:00~18:30  エアロビクス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  究極HIIT
19:00	18:45~19:30 体幹腹筋ヨガ yuki	19:00~19:30  トランポリン	【週替わり開催】 18:50~19:35 1-3:5週 不調改善ヨガ 2-4週 疲労回復ヨガ RINO	18:50~19:40 初めての キックボクシング ともや	19:00~19:45 大人はじめてバレエ sayaka	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン
20:00	20:00~20:30  究極HIIT	20:00~20:30  ダンスフィットネス	19:45~20:45 ヒット曲振付ダンス RINO	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:45 Maru ボディコンバット	20:00~20:30  エアロビクス	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  キックボクシング	21:00~21:30  究極HIIT	21:00~21:30  キックボクシング	21:00~21:30  ダンスフィットネス	21:00~21:30  ダンスフィットネス	21:00~21:30  筋力トレーニング
22:00	22:00~22:30  究極HIIT	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  エアロビクス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
23:00	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  キックボクシング	23:00~23:30  ダンスフィットネス	23:00~23:30  筋力トレーニング	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  ヨガ	23:00~23:30  ヨガ

