

# 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 |

# 新規メンバー募集◆

皆様からお声をいただき、講座をリニューアル致します！

初心者の方でもしっかりと踊れるようにわかりやすく  
ゆっくり・細かく、個々にサポートさせていただきます！

📖の方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っております！

## STREET DANCE(基礎) 📖

簡単な、4つから5つの動きを、ゆっくりレクチャー  
最後は繋げて、踊ります！  
音楽のテンポを上げていって、めいっぱい汗を  
かきましょう！！

## STREET DANCE(応用) 📖

振り付けを楽しみたい方向け！  
2ヶ月のペースで新しい振り付けをしていきます。

## ■ 講座紹介 ■

STREET DANCE(応用)  
火 17:00~17:45

STREET DANCE(基礎)  
木 15:00~15:45



## 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 ステージダンサー
- ・ EXPG福岡校インストラクター

音楽で体を動かす最高の時間を楽しみませんか？

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、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。

TUE.

11:30~12:30

WED.

14:00~15:00

初心者様  
歓迎

体質改善  
ダイエット

ストレス  
発散

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。

# 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🙏

【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



Instructor  
YUKINO

# 呼吸を整え、 心地よい毎日へ

今の身体に必要なものを一緒に見つけていきましょう。  
柔軟性に自信が無い、体の悩みがある、  
日々の疲れがある方、どなたでもお気軽にご参加ください。  
毎日の中に、自分を大切にする時間を



## タイムスケジュール

FITEAZY 香椎浜店

担当 : MOMO

デトックスヨガ（初級）

木曜日 19:00~20:00

金曜日 15:15~16:15

土曜日 19:00~20:00

パワーヨガ（初中級）

金曜日 14:00~15:00



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
- ・ZUMBABASIC1

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



# 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きりです！

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