

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！

DISCO 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！！

DISCO 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 ■

DISCO DANCE(基礎)

月 15:00~15:45

木 12:00~12:45

DISCO DANCE(応用)

月 16:00~16:45

木 13:00~13:45

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？

整う身体と心

ダイエット ヨガ

毎週木曜日

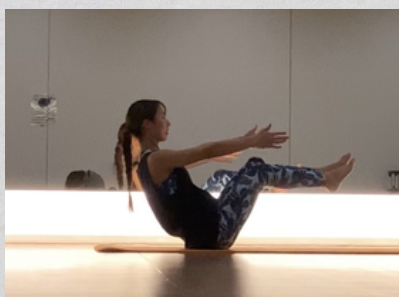
19:30～20:30

みなさま、こんにちは！✨

フィットイージー福津店のスタッフ＆
ヨガインストラクターのMariです😊❤️

心と身体をじっくり観察しながら
呼吸に合わせて動くダイエットヨガ。

パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を
促しながらしっかりと身体を動かしていきます。
初心者の方も大歓迎！楽しく汗をかきながら
心と身体を整え・解していきましょう。



月曜日

インストラクター

佐々木 さやか

19:30~20:15

格闘技 エクササイズ

パンチやキックなど格闘技の動きを
取り入れた、脂肪燃焼・全身の引き締め
体力向上・ストレス発散が期待できる
エクササイズです。



20:30~21:15

ほぐしヨガ

筋肉をほぐし、全身の血流を促して巡りを
整えます。無理のないヨガのポーズで、
心と体をリセットしましょう。

連続してのレッスン効果

体が温まった状態を維持でき、より効果的
脂肪燃焼、筋持久力の向上が得られます。
まずは、1本目からチャレンジしてみませんか？
みなさんにお会い出来る事を楽しみに
してます！



ZUMBA

毎週火曜日 12:15-13:00

「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

毎週火曜日 13:15-14:00



呼吸に合わせて
流れるように動くヨガ
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



YUKINO

【経歴・資格】

フリーインストラクター
週20本ほどのレッスンを担当。

- ・ ZUMBA
- ・ AQUAZUMBA
- ・ 全米ヨガアライアンスRYT500
- ・ エアロビクス
- ・ ルーシーダットン

みなさまこんにちは！
楽しく、分かりやすいレッスンを心掛けています。
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🙌

FIT-EASY福津店

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（60min）
水曜日 19:45～20:45
土曜日 14:45～15:45
☆リフレッシュヨガ（60min）
日曜日10:15～11:15

レッスン内容

- デトックスヨガ（初級クラス）
股関節まわりの大きな筋肉をしっかり動かして、
全身の巡りを整えます。
浮腫改善、疲労回復にも効果的です。
- リフレッシュヨガ（初級クラス）
眠っていた体をゆつくり目覚めさせ、
呼吸を深めて頭と心をスッキリさせて1日を穏やかに
スタートさせましょう！