

3月28日(火)
9:45~10:45
500円で
お試し体験会実施!

太極拳



かわた なおこ
講師: 川田 直子

ゆっくりとした動きで筋力、柔軟性、バランス
感覚向上を目指します。初心者も経験者もぜひ奥
深い太極拳の世界へ。一緒に楽しみましょう!

- 実施日: 火曜日 9:45~10:45
- 料金: 全10回 ¥10,000-

令和5年度 第1期アクシオンスクール

動きに捉われず、とにかく楽しむ！

それが、、、

3月29日(水)
9:45~10:45
500円で
お試し体験会実施！

ZUMBA®



シェイプアップ

ストレス発散

運動不足解消

おえ ゆかり
講師：麻植 由香理

実施日：水曜日

実施時間：9:45~10:45

料金：全10回 ¥10,000-

モットーは、
「元気に優しく丁寧に」

音楽に合わせて踊っていたら
いつの間にか元気に！！
楽しみながら一緒に
健康になりましょう♪



健康エクササイズ



ボディメイクコンテスト
全国3位の経験をもとに

「楽しく、継続できる」

レッスンをしていきます！

シェイプアップ
筋力・体力向上
柔軟性アップ

目指しましょう！

うの りょうた
講師：宇野凌汰

実施日：木曜日

実施時間：13:30～14:30

料金：全10回 ￥10,000-

3月30日(木)

13:30～14:30

500円で

お試し体験会実施！

3月28日(火)
19:45~20:45
500円で
お試し体験会実施!

ピラティス & トレーニング

NEW
プログラム

火曜日 19:45~20:45

~どんなスクール??~

いちにちの終わりに
強く美しい体づくり

「**バランスボール**や、**セラバンド**を使います。
呼吸を整えながら
トレーニングを行い、
筋力アップ、**姿勢改善**を
目指します♪」



受講料 全10回
¥10,000-

くぼた あや
講師:久保田 あや



NEW
シニアプログラム

木曜日 11:00~11:45

ボディメイクエアロ

体脂肪燃焼

理想の
ボディラインづくり

ケガをしないための
身体づくり

受講料 全10回

¥5,100

ふくだ さやか
講師: 福田 早弥香

～令和4年度ボディメイクエアロ受講者の声～

「とても楽しいレッスンでストレス解消にもなり、
体調もよくなっています!」

「楽しく受講しています♪

体力も少しずつ、ついてきたように感じます!」

3月24日(金)
11:00~11:45
500円で
お試し体験会実施!

金曜日 11:00~11:45

シニアダンス

NEW
シニアプログラム

柔軟性アップ

ストレス解消

姿勢改善



ダイエット効果

受講料 全10回

¥5,100

うちむら あさみ
講師:内村 亜沙美

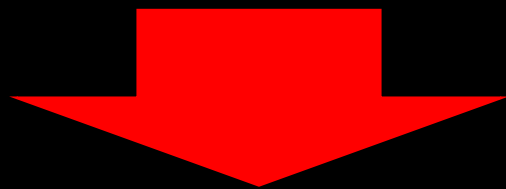
~シニアダンスってどんなことをするの??~

「大人から始めるダンスとして人気のある
ベリーダンスを基本に行う教室です。

簡単な動きを中心にゆっくり練習していくので、
初めての方も楽しく踊れます♪」

アクションスクールとは

- ◎健康・体力づくりを目指す。
- ◎子どもから大人まで参加可能な豊富なプログラム。
- ◎詳しくはチラシをご覧ください。



ご自由にお取りください。

チラシを手にする。それが健康への第一歩。

ワンコインレッスン

（体験レッスン）

one coin lesson



各プログラム、初回のレッスンをワンコインで体験することができます！



【受付期間】

3月7日（火）～開催当日まで

【対象プログラム・実施日】※実施時間はプログラムによって異なります。

	4/4（火）	4/5（水）	4/6（木）	4/7（金）	4/8（土）
スタジオ ・ シニア プログラム	火曜日 プログラム	水曜日 プログラム	木曜日 プログラム	金曜日 プログラム	
※左側の大きな時間割をご参照ください！					
ジュニア プログラム	ジュニア 体操	キッズ・ジュニア ヒップホップ ダンス	ジュニア 体操	キッズ・ジュニア チアダンス	
通年 プログラム		ボルダリング 教室	ボルダリング 教室		ボルダリング 教室 中高生 ヒップホップ ダンス
プール プログラム	アクアヨガ	ナイト アクアビクス	トータル コンディショニング ドック	ヒザ腰スッキリ 教室	アクアビクス

※定員に達したプログラムについては、ワンコインレッスンの実施はしません。
空き状況の確認やアクションスクールの詳細はお気軽にお問合せください♪

【お問い合わせ先】アクション福岡 TEL：092-611-1717