

新年度！

アクション
福岡で

新しいことに挑戦してみませんか？

令和5年度第1期(4月～6月)

アクションスクール

木曜日・金曜日受講生

募集中！！



詳しくは
次のページへ



ボディメイクエアロ (木)11:00~11:45



受講生の声

- ・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。
- ・少しずつですが筋肉がついてきていると思います。



講師：福田 早弥香

体重や体脂肪率にこだわらず
理想のボディラインを目指します!

トータルエクササイズ (木)18:30~19:30



受講生の声

- ・筋肉がついて少し体が締まりました。日常生活で動くことが少し楽になりました。
- ・色々な部位をトレーニングしてもらえるので気持ちいいです。



講師：田代 倫世

有酸素運動に加え、筋力UPやストレス発散と
バリエーション豊かなレッスンです!

ZUMBA GOLD[®]

(金)9:45~10:45



受講生の声

- ・ズンバとっても楽しいです。音楽に合わせて楽しく動いています。開講当初からずっと続けています。
- ・汗びっしょりかくので爽快です。



講師：福田 早弥香

ラテン系ダンスエクササイズをしながら、
脂肪燃焼&体力向上を目指します!

アンチエイジングヨガ (金)13:30~14:30



受講生の声

- ・週1回でも体と向き合っただけで、肩こりがずいぶん改善しました。
- ・体が気持ちいい。スッキリする。縮んだ体が伸びた感じ。癒されます。



年齢を重ねるごとに気になる
背中、お腹、お尻まわりを整えていきます!



講師：武末 苑子

スタイルupピラティス (金)18:30~19:30



受講生の声

- ・ 1週間に1度ですが、自分の身体の使い方を意識できるようになりました。
- ・ 細かく説明しながらのレッスンなので、日常でも取り入れることができている。学ぶことが多い、楽しいです。



講師：岡留 健輔

綺麗な姿勢を手に入れて、
疲れにくい体、痛みのない体を目指しましょう！

★スクール開講日・受講料・申込について★

【令和5年度第1期(4月～6月)開講日(全10回)】

木曜日:4月6, 13, 20, 27日 5月11, 18, 25日 6月1, 8, 15日

金曜日:4月7, 14, 21, 28日 5月12, 19, 26日 6月2, 9, 16日

【受講料】

スタジオプログラム **¥ 10,000**【全10回(4月～6月)】

シニアプログラム **¥ 5,100**【全10回(4月～6月)】

※シニアプログラムは、満45歳以上の方が受講できます。

【申込方法】

来館または電話 ☎092-611-1717

来館申込・電話申込、どちらも受け付けております。お電話での申込は、お電話から1週間以内に来館し、ご入金をお願いします。ご入金後、申込完了となります。

定員に達しているプログラムについては、キャンセル待ちのご案内をさせていただきます。

定員に達しているプログラムについては、当日の欠席者が確定しており、定員に余裕がある際には、1回受講(スタジオ:¥1,500・シニア¥770)で参加できます。お気軽にお問い合わせください。

初めての方でも

安心して始められます！

**ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。**

