



Fukui Fitness Festa

Balletone
肩こり・腰痛
不調改善

10:00-10:45

バレトン

<YURI・齊藤麻衣・角正佳己>

Dance
楽しく踊ろう!

11:00-11:45

キッズダンス

<奥山光世>

Relaxing
yoga
心と体の
バランスを整える

13:00-13:45

リラックスヨガ

<KAHO・IKUE>

2019

in ハピテラス



Pilates
体幹トレーニング
で鍛えよう

14:00-14:45

ピラティス

<MINA>

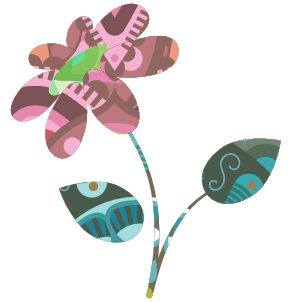
Yoga
脂肪燃焼・
スタイルアップに
効果的

15:00-15:45

シェイプアップヨガ

<高橋絵麻>

寒さで凝り固まった身体をほぐして、楽しく心もリラックス。
天候に左右されない人工芝のハピテラスで、様々なレッスンを体験できます。
自分に合うエクササイズを見つけよう!



日時 2019年4月20日(土)10:00~16:00

場所 ハピテラス(ハピリン1階屋根付き広場)

参加費 1レッスン¥500(保険代込)

お問合せ:まちづくり福井株式会社 (0776) 30-0330

主催:福井市、まちづくり福井株式会社

共催:STUDIO GREEN、みんなのスタジオHAPPINESS、Living space Atha.



当日インストラクター



岡田 有里絵 YURI



25年間学んだクラシックバレエを活かし(バレエ・ヨガ・フィットネスを取り入れたエクササイズ) =バレトンの県内唯一のマスタートレーナー 体感を鍛えることで姿勢を矯正し、ケガの防止やリハビリにもなるピラティスも取り入れている。福井県を拠点にインストラクター指導者育成も行う。

- o FTPピラティスアカデミー福井
- o バレトアカデミー福井代表
- o ピラティス/バレトンマスタートレーナー

奥山 光世



2017年5月越前市に、ダンス&フィットネススタジオ「みんなのスタジオHAPPINESS」を開設。小さなスタジオですが、約2年で会員数200名以上となり、主にキッズダンスの生徒さんでいっぱいです。

- o 日本フィットネス協会 エアロピクスエクササイズインストラクター
- o 親子体操指導者
- o キッズダンスインストラクター
- o 栄養士
- o バレトンインストラクター

高橋 絵麻



2007年よりヨガの指導を開始。大手ヨガスタジオに所属したのち、2017年に独立。2018年6月にヨガスタジオ・レンタルスペース「Living space Atha」をスタート。2015年の乳がん罹患をきっかけに、自己検診の仕方を交えたピンクリボンヨガや講演活動を開始。現在は国内幅広く講演活動も行なっている。

- o BYA認定骨盤調整ヨガインストラクター
- o 2007年ヨガスタジオ柳田養成コース卒業

山下 郁恵 IKUE



2014年、インド・カイヴァリヤダーマヨーガ研究所にて、ブリーナーヤーマ(ヨーガの呼吸法)コース修了。「全ての人が、健康で幸せに暮らす」をテーマに活動しています。

- o ヨーガインストラクター
- o バレトンインストラクター
- o 管理栄養士

三浦 美名 MINA



年齢と共に変化する体形や体調がきっかけで学びはじめました。体の内側から美しさを保ち、何歳になっても美しく好きな事ができる「健康美」を目標としています。筋肉やリンパへ刺激するという現実的なアプローチ方法をお伝えしていきます。

- o FTP Basic Mat Pilates Instructor 認定
- o THE SLOW®リンパドレナージュライセンス保持

佐々木 夏歩 KAHO



幼い頃から身近に仏教があり、心の平和に興味を持つ。20歳のときにヨガに出会い、練習を重ねるうちに心身の不調が解消されていくのを実感する。より深くヨガを知るためにティーチャートレーニングを受ける。

- o 全米ヨガアライアンス200(RYT200)

齊藤 麻衣



越前市にあるみんなのスタジオハピネスを中心に、市内のスポーツクラブや公民館で活動中。

- o バレトンインストラクター
- o からだスキャンセルフマッサーインストラクター
- o プライマーエクササイズインストラクター
- o 看護師
- o 栄養士

角正 佳己



スポーツクラブで、フィットネスインストラクターとして約7年間勤務後、昨年、バレトンインストラクターとしてデビュー。越前市を中心に、みんなのスタジオHAPPINESSや公民館などで活動している。

- o 健康運動実践指導者
- o 日本マタニティフィットネス協会 認定インストラクター
- o バレトンインストラクター

同日開催!

美と健康の健康機能食品特集

会場:西武福井店
本館地階=食品街