

# インストラクターとプログラムの紹介



山口智子

①ZUMBA®

②ZUMBA GOLD®

JWI承認番号15715

ZUMBAサークルLucir☆主宰。竹田市のほか、日出町でもGOLDクラスを受け持つ。グランツや竹田市を盛り上げたい、と今イベントを企画。

ラテンを中心とする世界中の音楽を使った、ダンスとフィットネスを融合させた画期的プログラム。「楽しく」「簡単に」「効果的」でパーティー感覚で楽しめるダンスエクササイズ。

ZUMBAをもとに、フィットネス初心者やシニア、動きに制限のある人たち向けに、特別にデザインされたフィットネスプログラム。



吉永佐絵子

③ZUMBA® TONING

JWI承認番号15735

ZUMBAサークルPaso主宰。大分市と臼杵市で活動。健康運動指導士でもある。トニングスティックを使い、二の腕やお尻に効く筋トレの要素も加えた、ダンスが苦手な方や男性にもチャレンジしやすいプログラム。



堺田史恵

ZUMBAサークルBAILAL主宰として、大分市で活動。鍼灸師として働く。

スペシャル企画

Tomoko

Sae

Fumie

JWI承認番号15736

スペシャル企画

ZUMBA PARTYに

ゲストの2人が

参戦!

笑いあり、涙(?)

ありのハプニング

続出??

お楽しみに〜



石本渉

理学療法士 / スポーツリズムトレーニング協会ディフェンダー



恵濃彩花

健康運動実践指導者 / スポーツリズムトレーニング協会ディフェンダー

④スポーツリズム (キッズ向け)

運動の基本であるリズム感を身につけ、将来どのような競技にも対応できるベースの力がつく。運動能力はもちろん、素早い判断能力や高い集中力などの認知機能の向上効果が期待される、キッズ向け新しいスタイルの能力開発プログラム。



三宅裕子

⑤ヨガ

戸次、千歳、朝地の3会場でヨガインストラクターとして活動中。

古代インドの修行法として誕生したヨガ。心の安定を目的とし、呼吸、瞑想、ポーズを取り入れながら、心身ともに健康で、充実した生き方を目指す。「ヨガを通して自分自身と向き合い、カラダとココロが満たされていく感覚と一緒に味わいましょう。」



佐藤元日

⑥ダンスエクササイズ

エアロビインストラクター / 食育インストラクター / ダイエット指導チアダンスチーム 九州ドリームズで全国大会出場の実験を持つ。

柔軟性を養いながら、インナーマッスルを鍛える全身運動。基礎代謝をあげ、脂肪燃焼効果が高まるメリットのほか、ストレス解消の効果も。誰もが知っている懐かしい曲や、最新の曲にあわせて、楽しく体を動かすエクササイズ。



阿南三枝子

⑦ピラティス

ナチュラルピラティス代表。昼間は看護職、夜はその知識を生かしながらインストラクターとして、県内のピラティスの普及に努める。

心肺機能の向上と、背骨の柔軟性や強化をするためのエクササイズ。身体に負担をかけず、バランスを整え正しい姿勢を取り戻すことができる。「毎日の生活を快適にするもの」として、単なるエクササイズではなく、私たちの一生を身体的・精神的に健康に生きてくための方法としてとらえられる。



飯田順子

⑧親と子の相性診断

竹田スポレククラブマネージャー兼ふみふみサロンオーナー 自分で自分を癒す方法を広める活動をしている。

人間には、環境や寝でも変わらない本質がある。本質がわかることで子どものことが理解でき、子育てのストレス軽減に役立てられる。



衛藤みなみ

⑨Babyマッサージ

ロイヤルセラピスト協会認定講師。ベビーマッサージ教室UtaUtaオーナーベビーグラファーとしても活動中。

赤ちゃんの免疫力の向上、便秘解消、脳や身体の発達を促す効果の他、ママと赤ちゃんのふれあい効果で、ママの産後回復、心の安定効果も得られる。

## タイムスケジュール

キナーレ

11:00 ⑥ダンスエクササイズ  
12:15 ②ZUMBA GOLD  
13:30 ④スポーツリズム(キッズ)  
14:45 ③ZUMBA TONING  
15:45 ①ZUMBA PARTY

創作広間

11:00 ④スポーツリズム(キッズ)  
12:15 ⑦ピラティス※  
13:30 ⑥ダンスエクササイズ  
14:45 ⑤ヨガ※

和室

11:00 ⑨Babyマッサージ  
12:15 ⑧親と子の相性診断  
13:30 ⑨Babyマッサージ  
14:45 ⑦ピラティス※

⑧の親と子の相性診断のみ一人ずつの対応のため、先着順で受付いたします (一人の所要時間15分程度)

※のプログラムは床に座るため、ヨガマットかバスタオルなどをお持ちください。③のZUMBA TONINGは、筋トレ要素を含むためレッスン時間30分です。TONINGスティックを持ってない方は、500g程度の軽いダンベルか、500mlのペットボトルを2本お持ちください。

同日開催決定!

ホワイエにて、無料体験コーナーも開催!  
竹田初のプログラム満載!  
お気軽にお越しください♪

楽屋4

11:00 ⑤ヨガ※  
14:45 ⑧親と子の相性診断