

ダンス & フィットネス ワークショップ

2023.4.23 日

パセナカミッセ1階
地域交流スペース



みんなで一緒にヨガ体操



13:00~13:45

本多 有先生

ほんた ゆう

スポーツハウスユナクオーレ主宰

音楽に合わせて伸び伸びカラダを動かそう！初めての方、体が硬い方も安心して取り組みます

・ヨガ・ピラティス講師
ベビトレヨガ・マタニティヨガ
シニアヨガなど 15 種類の資格を持ち県内で健幸の輪を広げています

対 象：子ども～大人までどなたでも（保護者の見学 OK）

持ち物：元気な身体・お水

服 装：どんな服装でも OK

K-POP ダンス



14:00~14:45

AIRI 先生

踊曝ダンススタジオオーナー
だんぱく

人気の K-POP の振付を楽しみましょう♪ダンスが大好き！ダンスを踊っている方の笑顔を見ることはもっと大好き！4歳の頃、自分を表現できるダンスの魅力にハマリ、約19年間欠かさず踊り続けています♪元気いっぱいダンスを踊ることの楽しさをお伝えいたします！

対 象：子ども～大人までどなたでも（保護者の見学 OK）

持ち物：ドリンク・タオル・着替えなど

服 装：外履き・動きやすい服装

音楽に合わせて

フィットネス エクササイズ



15:00~15:45

齋藤 静香先生

パーソナルジム MBP

音楽に合わせて体を動かしましょう！ダンスのような動きやエネルギーに体を動かすレッスンです。体力レベルに合わせてマイペースに参加できます！

インストラクター歴 10 年
2019 年ベストボディ優勝
2020 年ベストボディ準優勝

対 象：子ども～大人までどなたでも（保護者の見学 OK）

持ち物：ドリンク・汗拭きタオル・着替えなど

服 装：外履き・動きやすい服装

参加方法

各講座定員 30 名程度／予約優先制
予約無しでも OK／当日参加 OK

（予約希望、お問い合わせは下記から）

MAIL: berrylu.iki@gmail.com

TEL: 080-3145-9559



受講料

1 講座 ￥300

2 講座 ￥400

3 講座 ￥500

子ども 1 講座 ￥100 ※小学生まで

未就学児無料

当日受付でお支払い下さい
駐車場は有料 P へお願いします
駐車場サービス券は出ません。



更衣スペースが狭いため、着替えてからお越しください。
シャワー無し。多目的トイレあり・自動販売機あり。

授乳室あり・おむつ替えスペースあり。

お得な「福島市役所「パーク＆ライド」」ご利用ください。

駐車場は近隣有料 P をご利用ください。

主催：福島市ダンス de フィットネス実行委員会



パセナカミッセ

福島市置賜町8-8(パセオ通り)