

小学生から年齢問わず参加OK!!

世界のフィットネス を 体験しちゃおう!

3/11



脂肪燃焼効果バツゲン!
見た目がすぐ変わる!
お洋服のサイズもすぐ変わる!
生活にハリがでる!
学生さん学力UP!

アスリートはパフォーマンス力更にUP!
世界で展開されている素敵なレッスンを宮崎で
是非受けてみよう!

BODY EST代表
国際ライセンス取得* 西山初美

FATBURNEXTREME・マットサイエンス等
認定講師
看護師としての経験を生かし、運動要素をバランス
よく高めます。



LINE@



2/19



フィットネスに加え、エンターテイメント・文化等、様
々な要素を融合させたグローバルなライフスタイル
プログラムです。アップビートな世界各国のリズ
ムにのせて楽しく簡単にエクササイズできます。

心肺向上 UP 筋力強化 UP カロリー消費 UP

k.m.s. Dance crews代表
国際ライセンス取得* cHie

振り付け・指導を担当。2019年まつりえれこっち
やみやざき ジュニア部門で準大賞、みやざき体操
祭でハーモニー賞を受賞しました。大人も子供も
楽しいダンス&エクササイズライフを目標に活動
しています。

instagtam



LINE@



(承認番号N014074)

HARD

BANG
BANG
BANG

場所* 宮崎県武道館
時間* 19:00~20:30(18:30~受付)
連絡先* 0985-58-5151
参加費* 700円

主催 公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会 宮崎県武道館

