

イベントレッスン内容一覧表

ご希望の内容など詳細は遠慮なく担当者までお問い合わせ・ご相談下さいませ。

イベントレッスンタイトル	時間(1レッスン)	レベル(年齢層)	備考
全国の企業・自治体で大ブレイク！全国の上場企業の幹部を筆頭に1万人以上の人々を「笑いの渦」に巻き込んでいる噂のスゴイ体操！己抄呼～Misako～の笑う体操	60分～90分	(若・中・高)	
全国で約70,000人が受講！1レッスンで驚きの効果！本で話題の健康エンターテナー己抄呼～Misako～のろっ骨エクササイズ“KaQiLa～カキラ～”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
体質改善によるお洒落ダイエット&スタイル改革！ 健康エンターテナー己抄呼～Misako～のピラティス健康体操	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
本で指導した事を実際に指導致します！己抄呼～Misako～の「もっと楽しく！ゆったり長く泳げるコツ スイミングレッスン」	6時間	初心者～(若・中・高)	
TVや雑誌、世界総会でも大注目の脅威のアクアエクササイズ 己抄呼～Misako～の“ふみふみアクア”スタッフ研修	6時間	スタッフ	
カリスマ健康指導者 己抄呼～Misako～の“低体力者、高齢者の為の健康指導”スタッフ研修	6時間	スタッフ	
カリスマ健康指導者 己抄呼～Misako～のトレーナーの為の実践指導 研修	6時間	スタッフ、トレーナー	
らくらくろっ骨エクササイズ“KaQiLa～カキラ～”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
頑張らない、しんどくない、なのに汗が出る！らくらくろっ骨エクササイズ「かきら」	60分～90分	初心者～(高)	己抄呼の場合は別料金
機能改善の為にろっ骨エクササイズ“KaQiLa～カキラ～”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
代謝UP、脂肪燃焼の為にろっ骨エクササイズ“KaQiLa～カキラ～”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
体質改善でスタイル改革 ピラティスエクササイズ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
美しい自分への第一歩 初めてのピラティス	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
～中国医学を取り入れて～疲労回復の為にストレッチヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～中国医学を取り入れて～いつまでも美しくあり続ける為にストレッチヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～中国医学を取り入れて～心身の健康の為にストレッチヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	

イベントレッスンタイトル	時間(1レッスン)	レベル	備考
心と体のサプリメント ヨガ健康体操	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～体本来の力で脂肪を燃焼～ 代謝を上げる為のヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～日々の苦痛から開放～機能改善の為のヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～スーパーモデルもやっている！理想の体創りへ～初めてのパワーヨガ	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～脂肪を燃やしてスタイル改革～ ダイエットの為のパワーヨガ	60分～90分	初心者～(若・中)	
美しい姿勢を創りながらスタイル改革！～初めてのバレエストレッチ～	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
女性の憧れ“バレリーナ”がやっている！キレイの秘密「バレエ エクササイズ」	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
今、大人からバレエを始める女性が急増中！話題のエクササイズ“大人のバレエ”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
目指せ「プリマ・ボディー」美しい筋肉を創る「バレエエクササイズ」	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
ヨガ、ピラティスに続く健康法としてハリウッドセレブにも人気！！ジャイロキネシス	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
関節や筋肉のバランスを整えて、内臓までも活性化！～初めてのジャイロキネシス～	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
1曲踊るだけで歩行距離数km！楽しく全身運動ができるスゴイ健康体操！河内音頭	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
みんなでお祭り気分です踊ろう！当社オリジナルクラブアレンジ“河内音頭”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～目指せ「ジャパニーズビューティー」～ THE日舞	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
気分はまるで舞妓さん！“ジャパニーズ・ダンス”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
体全体でストーリーを表現！心と体に優しい有酸素運動“フラダンス”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
1曲で数百歩のステップ！ウォーキングよりも楽しい有酸素運動“ハワイアンフラダンス”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
これであなたもフラガール！初めてのハワイアンフラダンス	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～気分はまるでステージの上の輝くダンサー～振付ダンス	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～今から始めよう～中高年からのストリートダンス	60分～90分	初心者～(中・高)	
～今から始めよう～大人の為の初めてのストリートダンス～	60分～90分	初心者～(若・中)	
KIDS DANCE ～憧れのアイドルみたいにかっこよく踊っちゃお～	60分～90分	12歳まで	
セクシーな動きでお腹ダイエット～ラテンダンス～	60分～90分	初心者～(若・中)	
楽しくできるお腹ダイエット～中高年からのラテンダンス～	60分～90分	初心者～(中・高)	

イベントレッスンタイトル	時間(1レッスン)	レベル	備考
誰にでも楽しく出来る健康エクササイズ!“みんなでよさ恋”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
今、女性に大人気のエクササイズを体験しましょう～初めてのベリーダンス～	60分～90分	初心者～(若・中)	
インナーマッスルを鍛えて女性らしくしなやかな身体をGET！～エキゾチックベリーダンス～	60分～90分	初心者～(若・中)	
リズムカルに踊ろう！～初めてのタップダンス～	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
こんなエクササイズ今までなかった！運動靴で楽しめるタップダンス“スニーカータップ”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
本当に闘っているような気分でエクササイズ“格闘技EX”	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
ストレス発散の為の格闘技EX	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
～医者や薬にも見離された重病人が最後に頼った中国伝統武術を体験～初めての太極拳	60分～90分	初心者～(若・中・高)	
エアロビクス、ステップ、その他健康体操各種(内容等ご相談下さい。)	60分～90分	初心者～(若・中・高)	(健康体操)己抄呼の場合は別料金
体についている脂肪を燃やせ!“脂肪抹消術”	60分～90分	初心者～(若・中)	
TVや雑誌、世界総会でも大注目の脅威のアクアエクササイズ“ふみふみアクア”	45分～60分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金
その他アクアエクササイズ(内容等ご相談下さい。)	45分～60分	初心者～(若・中・高)	己抄呼の場合は別料金

親子で一緒に出来るエクササイズ・プログラムや、子供向けプログラムもご提供しておりますので、プログラム内容などご希望を担当者までご相談下さいませ。

ご不明な点やイベントレッスンに関するご相談、ご質問などは、ご遠慮なく下記までお問い合わせ下さい。

THD,Japan日本総合健康指導協会/株式会社キッズ・カンパニー

大阪市淀川区宮原3-3-3 ビクトリアビル2F

TEL 06-6399-2980

担当：本城美幸 honjo@kidz.co.jp

http://www.kidz.co.jp

FAX 06-6399-6110

KIDZ
Company