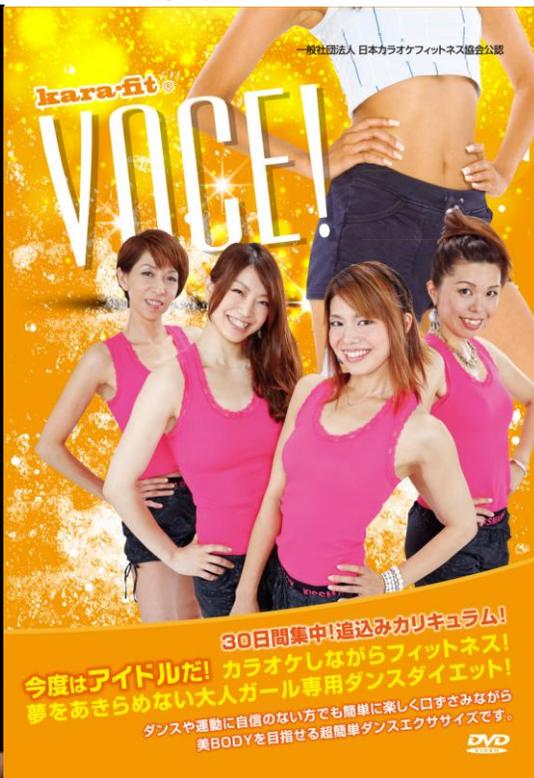


夢を諦めないアラフォー・マインストラクター達によるカラオケフィットネス。

自宅でカラオケ気分楽しくできる歌う呼吸法による**30日集中追込みダイエット!**



カラオケを歌いながら楽しくエクササイズ!

「カラフィット」はカラオケ気分て歌を口ずさみながら楽しく踊れるエクササイズDVDです。

カラオケしながらフィットネス、それが「カラフィット」

プロのインストラクターたちが、プライベートレッスンのように丁寧に解説してくれるので、運動が苦手な方でも安心。「カラフィット」は、座ったままでも全身を動かしながらのエクササイズが可能です。立つことが難しい方や高齢者の方でも行える科学的で安全なトレーニングです。

30日で追込み集中ダイエット!

カラフィットは最初の20日間は動きを覚えながらリハーサル気分てエクササイズ出来る【二の腕・背中・バストアップ編】と【腹筋・ヒップ・ウェストシェイプ編】を行います。21日から30日まではおぼえた動きをステージLIVE気分て楽しみながら歌ってエクササイズ出来る【オンステージ・トータルプログラム編】を行い、目標達成に向け楽しみながらトレーニングが可能。

カラフィットDVDには、70年代や80年代に大ヒットした誰もが知っているアイドル・歌謡曲が収録されています。

歌って踊って楽しくエクササイズできるDVD。カラオケダンスエクササイズで楽しみながら**美BODY**ゲット!

<収録内容>

Disc01(リハーサルエクササイズ)

二の腕・背中・バストアップ編

- ①ブレス・ボイスエクササイズ(warm up)
- ②キューティーハニー(倅田来未)
- ③年下の男の子(キャンディーズ)
- ④SOS(ピンクレディ)
- ⑤あゝ無情(アンルイス)
- ⑥MUGO・ん...色っぽい(工藤静香)
- ⑦瞳はダイヤモンド(松田聖子:cool down)

<収録内容>

Disc02(リハーサルエクササイズ)

腹筋・ヒップ・ウェストシェイプ編

- ①DESIRE(中森明菜)
- ②負けないで(ZARD)
- ③フレンズ(レベッカ)
- ④会いたかった(AKB48)
- ⑤じゃあね(おニャン子クラブ)
- ⑥瞳はダイヤモンド(松田聖子:cool down)

<収録内容>

Disc03(パフォーマンスエクササイズ)

オンステージ・トータルプログラム編

- ①キューティーハニー(倅田来未)
- ②年下の男の子(キャンディーズ)
- ③SOS(ピンクレディ)
- ④あゝ無情(アンルイス)
- ⑤MUGO・ん...色っぽい(工藤静香)
- ⑥DESIRE(中森明菜)
- ⑦負けないで(ZARD)
- ⑧フレンズ(レベッカ)
- ⑨会いたかった(AKB48)
- ⑩じゃあね(おニャン子クラブ)
- ⑪瞳はダイヤモンド(松田聖子:cool down)

<映像構成内容>(約234分)

・Disc1:準備～二の腕・背中・バストアップ編～クールダウン

・Disc2:腹筋・ヒップ・太ももシェイプ編～クールダウン

・Disc3:ステージ気分てトレーニングできる実践編

・特典1:メンバーによる動作説明プライベートレッスン

・特典2:前後同時マトリックスミラーリング映像

・特典3:kara-fit VOCE!メンバーのインタビュー映像

〒142-0041 東京都品川区戸越6-9-5 JKFAビル3F

TEL:03-4455-9264 FAX:03-3785-9606

担当:フィットネスマーケティング本部 安野 進

Mail:info@wellness-e.com

Official Site:http://www.wellness-e.com

<商品概要>

タイトル:kara-fit VOCE!ダンスダイエット3枚組コンプリートセット

出演者:kara-fit VOCE!

発売元:株式会社ウェルネスエンターテイメント

フォーマット:DVD

発売日:2016年1月31日予定

販売価格:税込み10,800円

Moomin



Moomin (ムーミン)

本名: 寺本睦美(てらもとむつみ)

出身: 千葉県

年齢: 36歳

kara-fitインストラクター／ダンサー／ダンス講師／振付師

STAGEWOMAN project代表

ダンスユニット「ViVoCE」「TOKYO踊り小町」リーダー

11歳よりジャズダンスを習い始め、大学卒業後インストラクターとしての活動を開始。2004年にメンバーのLiliと出会いダンスユニット「ViVoCE(ヴィヴォーチェ)」を結成。クラブイベントにも積極的に出演しながら、舞台、LIVE、TV、地方営業など、ダンサーとして全国様々なステージを経験。また、2007年より日テレ「ものまねグランプリ」振付アシスタントを5年間務め、タレントやダンサーの指導に多数携わる。また、様々な劇団公演の振付、LIVEやイベントの振付、アイドルのダンスレッスン等、振付師・インストラクターとしても精力的に活動。2012年に長女を出産後は、ママイベントなどにも多数出演。また、ママや女性達のパワーを発信する場として「STAGEWOMAN project」を立ち上げ、ママダンサーとして様々なイベントの企画や主催をしている。2015年、kara-fitインストラクターとして活動スタート。

[ダンス歴]

- ◆日テレ「ものまねぐらんぷり」(振付・出演)
- ◆「ブラバラ」「エンタの神様」「新堂本兄弟」「歌がうまい王座」他
- ◆東京オリンピック招致DVD振付
- ◆IGAS@ビッグサイト振付
- ◆芋洗坂係長ダンサー(PV・DVD・LIVE・TV等)
- ◆神奈月ダンサー(LIVE・TV)
- ◆青木隆治ダンサー・振付アシスタント(武道館LIVE・他)
- ◆ワーナーミュージック「SORTITA」船上コンサート
- ◆アニメ「キューティーハニー」SALIAダンサー 他、TV・舞台・LIVE等多数

Lili



Lili (リリ)

本名: 中村彩(なかむらあや)

出身: 北海道

年齢: 34歳

<Profile>

STAGEWOMAN project

Happy Smile Company代表

3歳からジャズダンスを始める。

高校卒業後、北海道から上京。

日本女子体育大学 舞踊学専攻にて、ジャズ・バレエ・モダン・タップ・コンテンポラリー・スペイン舞踊など、ダンス全般を学ぶ。

大学在学中から、バックダンサー・振付師などの仕事を始め、2015年よりkara-fitインストラクターとして活動。

千葉ロッテマリnzのチアパフォーマー、元M☆Splashメンバー。

現在はシングルマザーとしてスタジオ経営するかたわら、子育てと女性の社会進出の両立を推進するためSTAGEWOMAN projectでも積極的に活動中。

[講師歴] 12年

慶応大学ダンスサークルes ジャズダンス指導

アイドルユニット Funny Stones・夢野 麿 振付指導

Jazz Hip Hop クラス指導

kara-fitエクササイズ指導

取手1LDSインストラクター

他 ワークショップ・タレント個人レッスン等

2015年スタジオHappy Smile Company設立

Akemi



Akemi (アケミ)

本名: 服部朱美(はっとりあけみ)

出身: 東京

年齢: 29歳

Amourダンス・新体操教室代表。

3才からクラシックバレエを始める。小学校から新体操を始め、神奈川県大会優勝、関東大会7位、全日本ジュニア出場。中学校卒業後、日本女子体育大学付属二階堂高校に入学しダンス部入部。全国高校、大学ダンスフェスティバル神戸にて審査員賞受賞。高校卒業後、日本女子体育大学舞踊学専攻でダンスを学び、モダンダンス部所属。全国高校、大学ダンスフェスティバル神戸にて、優れた動きのテクニックを三冠受賞。大学卒業後ルッシュワルツコンテンポラリーダンスカンパニー所属。現在はフリーで活動中。

めっちゃ×2イケてる！バックダンサー出演/めっちゃ×2イケてる！メンバー指導アシスタント/ロンドンハーツ 新体操見本映像出演/ものまね王座決定戦バックダンサー/紅白ものまね歌合戦バックダンサー/秩父だよ！カトちゃんバンドが秩父にやって来た！イベント。(加藤茶さん、小野泰さんイベント)前座ソロ出演/隠し芸大会バックダンサー/テレビ東京モノスタムーヴ インストラクター出演
荒川区ケーブルテレビ/城北体操出演/アニソン歌手u(みゆう)専属バックダンサー/カラフィットDVDインストラクターアシスタント出演/金融会社CM体操シーン出演/ピオレCMインストラクター指導/トヨタCM生徒役/スカルプDCMヨガシーンヨガ生徒役/さよなら国立競技場CM新体操選手/伊右衛門特茶CM
小林製薬オシリアパーツモデル

2014年Amourダンス・新体操教室設立

Mikie



Mikie (ミキエ)

本名: 向美紀恵(むかいみきえ)

出身: 福井

年齢: 46歳

kara-fitオフィシャルインストラクター・マスターインストラクター

kara-fit福井認定校代表。

パーソナルトレーナー。

[講師歴] 4年

学校・高齢者施設・医療施設・企業・運動促進指導。

福井を代表するkara-fitインストラクター。NHKなどTV番組や雑誌にも多数紹介されている。

2児の母としてkara-fit福井校を運営するかたわら、子育てと女性の社会進出の両立を推進するためSTAGEWOMAN projectでも積極的に活動中。

他インストラクター多数

究極のオリジナルエンタメフィットネス kara-fitとは?!

kara-fit®は早稲田大学院人間科学博士の半田博士と共同開発された安全で科学的な【捻じる動き】に特化したフィットネスエクササイズです。

Lili



Akemi



呼吸法・発声法をコントロールした簡単な有酸素運動で捻転運動をくり返ししながら肩甲骨・骨盤・股関節を連動させた質の高い動作とボディラインを作っていきます

慣れていない方は運動中に呼吸を止めてしまいがち。kara-fitでは歌を口ずさむことで自然な呼吸を促し脂肪燃焼・ダイエット・運動効果を高めるだけでなく、血圧の安定・酸素摂取量を高めるとも言われています。

トライアル1_各世代に向けたカラオケフィットネスプログラムのご提案



kara-fit VOCE!

気分はアイドル! ステージ気分でエクササイズ!

ターゲット: 40~50代



kara-fit 歌謡 the HIT

ムード歌謡や昭和の名曲のアレンジ曲で、カラオケ気分でエクササイズ!

ターゲット: 60~70代

kara-fit アクア

70年代~平成の邦楽アレンジ曲でカラオケ気分でアクアエクササイズ!



ターゲット: 50~70代

kara-fit は「声」と「コア」 「ファンクショナル」にフォーカスした 全く新しい 有酸素エクササイズです

kara-fit は各年代に合わせた楽曲をカラオケ気分で口ずさみながら効果的にトレーニングを行います

所属タレント・インストラクター紹介①

【周防 進/すおう すすむ】

kara-fitプログラム開発者。一般社団法人日本カラオケフィットネス協会代表理事。

周防 進 1970年 鳥取県生まれ。

株式会社オリエンタルランドにて、ダンス・ショーエンターテインメントを学び、パフォーマンスをはじめ「夢」「感動」「喜び」を提供するホスピタリティ精神をたたきこむ。その後、スポーツクラブやダンススタジオで年間1000クラス、のべ3万人以上のダンス・フィットネス・パーソナル指導に携わる。父の他界を機に「エンタメ×フィットネス=健康」の方程式を模索。指導の傍ら、サザンオールスターズのツアーダンサーを務め、トムクルーズ、渡辺謙主演のハリウッド映画「ラストサムライ」にも役者として出演。ハリウッド映画関係者などセレブへのフィットネス・ダンス指導を経て、新型エクササイズ「kara-fit」（カラオケとフィットネスの融合）を開発。身体作りを越えた、能力開発を含む人材育成指導を武器に活動の場を広げている。グローバルな視点からエンターテインメント業界にて活動するインストラクター。現在パリコレモデルのボディメイクのほか人気アイドルやボーカリスト、人気声優のダンス振付・監修・育成も精力的に実施。



【kara-fit VOCE!/カラフィットヴォーチェ】

元気担当・リーダーのMoomin、キュート担当のLili、クール担当のMikie、ガーリー担当のAkemiの4人からなるアラフォーマインストラクターユニット。夢をあきらめない女性をバックアップ！を合言葉にkara-fitインストラクターとして東京・千葉・茨木・福井を中心に積極的に活動。2016年2月にkara-fit VOCEエクササイズDVDリリース。



日本初! アラフォー女子によるカラオケしながらフィットネス! ママ応援型ドリームユニット DVDデビュー決定!

女性が一番綺麗な時期ってご存知ですか?
ママはいつでも子育てや家事やお仕事で大忙し (>.<)でも女性の30~40代って女性が一番輝く年齢でもあるんです。
【kara-fit Re:VoCE】はそんな美容盛りのママ達を応援します!!
『キャンディーズ』から『AKB48』など昭和・平成アイドル歌謡やJ-POPのヒット曲をカラオケ気分ですずさむ「美ママ専用ダンスダイエット」
【kara-fit Re:VoCE】は子供と一緒に楽しめるママ応援型エクササイズプログラムです。



Label: wellness entertainment inc. (www://wellness-e.com/)

TEL:03-4153-9264 FAX:03-4743-9606 MAIL:info@wellness-e.com 興行:

kara-fit実績その1



気軽に通えるおうちスタジオ
30分レッスン・女性専用・予約不要



アイドル気分
でkara-fit!

茨城県取手にある西海岸をイメージした店内の女性専用フィットネスジム。1LDSは運動とカルチャーを融合させた新しいスタイルのウェルネススタジオ。

kara-fit VOCE!クラスが毎週月曜日と金曜日に週4クラス実施されています。

ヨガやZUNBA、エアロビクスなど数多くあるプログラムの中でkara-fitのクラスが月間動員数TOPを記録しています。

<http://1lds.jp/>



kara-fit実績その2

気軽、通いやすい、続けやすい、

女性専用フィットネス

ジェクサー・
フィットネス ガーデン

女性専用



他沢山の運
動施設でも
人気のプロ
グラムです

サーキットトレーニング & スタジオプログラムが受け放題の女性専用フィットネス。

ジェクサー・フィットネスガーデンは「体力に自信がない」「最近運動していない」「通っていたけど続かなかった」など、多くの方々の悩みを解消するための“女性限定”、“気軽”、“通いやすい”、“続けやすい”をコンセプトにした施設です。

このスタジオで週2回行われているのが【kara-fit歌謡the HIT】のクラス。数多くあるプログラムの中でも、常に安定した動員数で指導の高い品質を評価していただいています。

<http://www.jexer.jp/fitnessgarden/index.html>

◇他にも様々な場所で実施しています◇



Kidsスクール(カルチャー)



レジャー施設イベント(中高年)



介護士向けキャリアアップ(資格認定)



高齢者施設(運動&レクリエーション)



レジャー施設(ゴールデンエイジ)A



レジャー施設(ゴールデンエイジ)B



レジャー施設(ゴールデンエイジ)C



体育施設イベント(中高年)



体育施設イベント(親子)



大型フィットネスフェス(20~30代女性)



学校行事A(中・高校生)



学校行事B(中・高校生)

【メディアでの実績】

TBS、日テレ、フジTV出演他様々な雑誌にも掲載

* 他多数出演・掲載頂きました



日本テレビ_スター☆ドラフト会議



日本テレビ_スッキリ!



TBS_はなまるマーケット



NHK_ミュージックジャパン



ご質問・ご相談いつでも承ります

**カラオケフィットネス kara-fit
スタジオプログラム開発**

(株)ウェルネスエンターテイメント
〒142-0041
東京都品川区戸越6-9-5 JKFAビル1F
TEL/03-4455-9264 FAX/03-3785-9606
担当/安野 進
携帯/090-5303-9057
MAIL/info@wellness-e.com
URL /http://www.wellness-e.com