

CSO健幸教室

# 機能改善体操 ～和cise～

# 10/12 (土)

9:30-10:00 参加費 500円

オリジナルの音楽に合わせて  
楽しく動く有酸素運動です

## ピラティス

10:30-11:30

参加費 1000円

姿勢の改善や  
ボディラインを整えたい方 正しい  
骨格や呼吸を意識しながらインナー  
マッスルを鍛えます

### 場所

みやき町メディカル  
コミュニティセンター2階  
プレゼンテーションルーム

お申込みお問合せは教室専用の  
LINEやお電話からどうぞ



講師

藤崎 道子先生

ハートフル アソシエイト代表  
トータルヘルス ケア&サポート研究所 所長  
日本フィットネス協会福岡県代議員  
健康運動指導士会福岡県支部理事  
スポーツ健康科学修士

#### 【資格】

公益社団法人日本フィットネス協会ディレクター・  
エグゼクティブ  
厚生労働省認定 健康運動指導士  
ネバダ州立大学公認 マットピラティスインストラ  
クター  
グライディングディスクマスタートレーナー

#### 【指導レッスン】

機能改善系コンディショニング  
ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ストレッチ・筋  
トレなどのフィットネスプログラム全般  
Nagomicise® (オリジナルプログラム)



特定非営利活動法人

佐賀県CSO推進機構

みやき事業所 (0942) -94-3272

