

CSO健幸教室

機能改善体操 ～和cise～

1 / 11

9:30-10:00 参加費 500円 (土)

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

