



6/14
(土)

整うカラダ

サーキットトレーニング &ピラティス

場所 みやき町メディカルコミュニティセンター
プレゼンテーションルーム



藤崎 道子先生

マイルドエアロトータル トレーニング (MATT)

9:30~10:00

参加費 ¥ 500

マット1枚の中で行う脂肪燃焼
効果の高いエクササイズです

ピラティス

10:30~11:30

参加費 ¥ 1,000

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

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・
エグザミナー
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・エアロピクス・ストレッチ・筋
トレなどのフィットネスプログラム全般
Nagomicse® (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

お申込みお問合せは教室専用
のLINEやお電話からどうぞ

