

12/20
(土)

整うカラダ



サーキットトレーニング & ピラティス

場所
みやき町こすもす館2階
サークル室

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



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
ネパダ州立大学公認 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
Nagomiscie® (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

