

みんなの学校

「体育の時間」 with teacher! NEXT

『家でもできる! 筋トレ・ストレッチ』

2016年 9月8日(木) 14:00~15:30



ひざを痛めないスクワット



身体を労わったダイエット



1974年生まれ、2児の母。学生時代に20kgのダイエットに成功するも、単一の栄養しか取らなかったり摂取カロリーを少なくする方法で体調を壊す経験をもっている。

body management(ボディマネジメント)の大切さを皆様にお伝えするための活動をしています。

中高老年期運動指導士の資格を取得し、人がアクティブなライフスタイルをいつまでも続けて健康で長生きできるようにサポートしたいと思っています。

『bodyArt』インストラクター MAYUKO 先生に指導をお願いしております

お申し込みお問合せは下記の『みんなの学校』まで

【定員】約15名

【対象】健康で動ける一般女性(年齢不問・未就学児不可)

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所: 和歌山市米屋町2 TEL: 073-460-2028

11:00~19:00(休校日 火曜日)

