ウェルネス　プログラム

Wellness Program

～講師紹介～

仲島　久美子

・健康運動指導士
・アメリカスポーツ医学会
　エクササイズフィジオロジスト
・AFAA
　パーソナルフィットネストレーナー

＜担当プログラム＞
・エアロサーキット
・脂肪燃焼エアロ
・ゆったりピラティス
・太極舞

藤間　健人

・日本スポーツ協会
　公認スポーツリーダー
・2021年度アームレスリング
　公式大会優勝

＜担当プログラム＞
・簡単★筋トレ
・脂肪燃焼トレ
・筋力UPトレーニング
・サーキットトレ

西村　夏泉

・全米ヨガアライアンス
　RYT200
・国際ヨガ普及協会
　IYSA認定講師

＜担当プログラム＞
・優しくほぐす調整ヨガ
・肩こり解消ヨガ
・アロマリラックスヨガ
・ぽかぽかフローヨガ
・腸活ヨガ

土村　里佳

・健康運動指導士
・乳がん啓発運動指導士
・日本アロマ協会
　アロマアドバイザー
・NESTA
　メンタルフィットトレーナー

＜担当プログラム＞
・リンパトーン
　ストレッチ
・フラALOHAダンス
・アロマストレッチ

詳しい情報は
こちらから
ご確認ください

問合せ：藤沢市保健医療財団 トレーニング室　TEL 0466-88-1416（月～土9:00～17:00）