

前島先生の運動について

【プロフィール】

名前：前島 芽衣（まえじま めい）
職業：ダンス・フィットネスインストラクター
資格：JCCaひめトレ普及員
筋膜KAZE体操養成コース
経歴：インストラクター歴22年
キッズダンス教室、フラダンス教室
エアロビクス教室
北光福祉センター「もね」リズムダンス
町内外の健康運動指導



【参加者に一言】

無理せず、楽しく、気軽に運動をしましょう！

【運動の内容】



この運動教室では、音楽を用いた軽いダンスやカラーボールを使用して、様々な運動を組み合わせで行っています。

軽いダンスは有酸素運動になり、心肺機能が向上されて、カラーボールを使用するの運動は上・下半身の筋力向上をアップ・維持してくれます。

このような様々な運動を組み合わせることで心身の健康を維持することができます。



【担当者から一言】



前島先生は、音楽に合わせて遅い運動や早い運動に対応したプログラムと、カラーボールを使用して上・下半身の筋力の維持をさせる運動が特徴的であり、楽しく笑顔で運動して和やかな指導をしてくれます。

前島先生の指導のもと、健康的で楽しい時間を過ごしてみませんか？