

美浪先生の運動について

【プロフィール】

名 前：美浪 まゆみ (みなみ まゆみ)

職 業：運動インストラクター

資 格：日本カイロプラクティック

日本エステティック協会エステシヤン

BalletoneR、バレトン

ふまねっと、シナプソロジー

経 歴：北見市民講座、北見春光文化教室

【参加者に一言】

人生100歳の時代！いつまでも自分の足で歩き毎日好きなことをして、自分らしく過ごすための脳トレ・軽い筋トレやダンス等々の組み合わせで一緒に楽しく運動しましょう！



【運動の内容】



この運動教室では、脳トレ、軽い筋トレや音楽を用いてのダンスなど、様々な運動を組み合わせで行ってます。

脳トレには、認知症予防や記憶力の向上に役立ち、軽い筋トレでは筋力を維持することができ、ダンスは有酸素運動により、心肺機能の向上や身体の代謝促進を感じられる運動で、心身の健康を維持することができます。



【担当者から一言】



美浪先生は、運動に対するポジティブなアプローチが特徴的です。運動が苦手な方でも楽しめるように工夫をしながら、和やかな雰囲気指導してくれます。参加者同士が一体感を感じながら楽しく運動することができます。



美浪先生の指導のもと、健康的で楽しい時間を過ごしてみませんか？