

名取フィットネスSTUDIO インストラクター紹介



NOBU高橋

『ココロもカラダもスマイルに♪』楽しいフィットネスタイムをお届け致します！

関節可動域を拡大する【モビバン】を使用すると、あらゆるエクササイズ効果UPが期待できます！

専門的な導入施設は、名取市ではココだけです♪



川口 茜

宮城県内でヨガと、モビバンを使った健康体操を中心に伝えています。

モットーは、自分の機嫌は自分でとる♪ごきげんな生活を送れるよう、心身を強くしなやかに整えていきましょう！



西間木 由美

乳幼児親子から中高齢者を対象とした、コンディショニング教室・ヨガ・アクアビクス・親子体操・キッズ&ジュニア体操・キッズ&ジュニア体操を担当。

何歳になっても身体は進化します♪身体について楽しみながら学んでみませんか？



新山 睦美

運動指導歴30年。運動だけで健康を保つことは難しいと感じ、ダイエットカウンセラーの資格を取得。食事のバランス、適度な運動継続でカラダの不調が消えることを自身で実感。カラダの不調、痩せない原因を見つける事が大切です。1人で悩むのもったいない！まずは、[むつみん]に相談してみてください。



田中 友里

エアロビクス、アクアビクス、HIPHOP、ステップエクササイズ、モビバン、ボクシングエクササイズ、バランスボールなどの指導経験あり。いつもニコニコ元気よく！をモットーにレッスンしています。楽しく動いて、ココロも身体もリフレッシュしましょう。



小沼 万美

気仙沼出身。関東でもレッスンしていました。7年前15年ぶりで復帰しました。毎日元気に笑顔で自分らしくいるために一緒に体を動かしていきましょう！