

UP³フィットネス講座

①

筋力 UP!

バーベルシェイプ



清古 愛氏

- 有資格
BODYCOMBAT ライセンス
BODYBALANCE ライセンス
- 指導
現在 JOYFIT 須賀川に勤務。
ボディバランス・ボディコンバット
・バーベルシェイプなど多数のク
ラスを担当。広島県出身。

②

持久力 UP!

ZUMBA



大平由紀氏

- 有資格
ZUMBA インストラクター
パーソナルフィットネストレーナー
カフェキネシなど多数
- 指導
JOYFIT 須賀川をはじめ県内外
のスポーツクラブにて多くのクラ
スをもつ人気インストラクター

③

代謝 UP!

セロトニンヨガ®



TAIKI YAMAGISHI 氏

- 有資格
セロトニンヨガ®指導者
指導者養成講座育成講師
- 指導
カナダのバンクーバーでヨガに出
会い、帰国後本格的に指導の道
へ。現在福島県を拠点にヨガの探
求に熱意をもって、多くの生徒に
指導をおこなうヨガ講師である。

春に向けて UP! UP! UP!

男性大歓迎! 体力に自信のある方集まれ!

- 日 時 ①1/20(土) 10~11:30 体育室
 ②1/27(土) 10~11:30 体育室
 ③2/7 (水) 18:30~20 講 堂

対 象 市内在住・在勤 概ね60歳までの方
 各回 20 名(先着にて締め切ります)

準備物 動きやすい服装・室内シューズ
 ・汗拭きタオル・ヨガマット(貸出可)

申 込 **12月26日(火)9時**から
 ←WEB・窓口・電話(63-2154)にて受付



※12/29~1/3 は窓口・電話での申込不可です。

WEBをご利用になるか 1/4 以降にお待ちしています。

「UP³」参加申込書 参加希望講座(① ・ ② ・ ③)

ふりがな

氏名 _____ 男・女 _____ 歳 〇 _____ - _____ - _____

自宅・職場の住所 〒962- _____ 須賀川市 _____

※講座の様子を公式Instagramに投稿することに了解する