

「運動で10年前のカラダを取り戻す体験会」詳細

日程：9月28日(金)・10月19日(金)

(※どちらか1回のみ受講できます)

時間：AM10時～11時(60分)

場所：パーソナルスタジオ Branch (ランチ)

定員：各回5名(先着順)

料金：¥2000

住所：福岡市西区姪浜駅南3丁目-19-3 2F

室見新橋西交差点をスグ。姪浜駅より徒歩10分

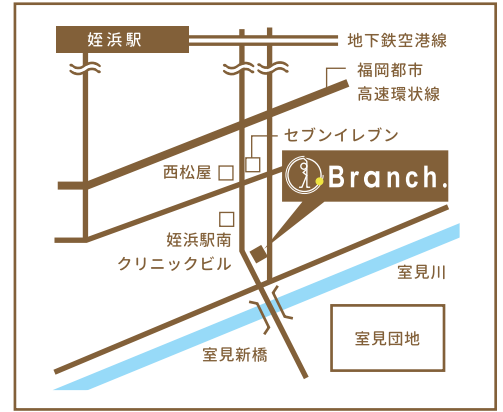
車で来られる場合は近隣の駐車場をご利用ください。

電話：092-407-1228 ←体験会の参加申し込みは今すぐお電話で!!

(トレーニング中はお電話に出れない場合があります。後ほど折り返し致します。)

また、右のQRコードからの申し込みフォームや、下記のメールからも申し込み可能です。

メール：sunshineday0415@gmail.com



こんなあなたにこそ、お勧め!!

- 体力に自信がない
- 姿勢が気になる
- 老けたように感じる
- お腹周りのお肉が取れない
- 痩せにくくなった
- ひざ、腰が痛い
- 運動不足
- あまり歩かない

■体験会を受講すると、

- ✓ 姿勢が良くなる。
- ✓ 旅行が楽しくなる!
- ✓ 子どもに迷惑がかからない!
- ✓ やりたいことを、制限しなくて良くなる。
- ✓ 日常生活が楽になる。

※お勧めに、チェックが1つでも入れば要注意です!
見た目だけではなく、生活習慣病や、心筋梗塞などの病気にもなりかねません。

講師 松本久美 プロフィール

幼少期から活発で、小・中・高と陸上部に所属。

高校では強豪校に陸上特待で入学する。

陸上部時代はケガが多かった経験がスポーツトレーナーを目指すきっかけとなる。

スポーツ専門学校進学後、海外の運動指導を学ぶためにオーストラリアに1年留学、帰国後、運動指導士として11年間、病院に勤務。

産婦人科内で産前・産後の運動指導の立ち上げと糖尿病専門クリニックで個別運動カウンセリングや運動教室の立ち上げを2度経験し、いずれも高い評価を得る。

その運動教室は細やかな説明と初心者にも入りやすい雰囲気作りが好評で、リピートが多く常に満員でキャンセル待ちが出るほどの人気ぶり。

ひざや腰の痛みなど思うように身体を動かさずに亡くなった、祖母の経験から、身体の痛みが、やりたいことの妨げになると感じ、

「一生涯自分の脚で歩き、やりたいことを諦めない」をモットーに、

“痛みは姿勢から、姿勢専門パーソナルトレーナー”として活躍している。

膝や腰など身体に痛みがある方への運動指導歴12年、延べ10000人以上を指導。

近年では、医師との講演会にも力を入れている。

少しでも
気になったら
私に
会いに来て!!

