

バランスコーディネーション75

特別
イベント
開催

日時

5月7日(日) 11:40~12:55

参加料

無料

場所

第1スタジオ

※契約時間外となるお客様は、契約外利用料1,620円でご参加いただけます。
また、施設を終日ご利用いただけます。

※レッスン風景の写真撮影を行います。撮影した写真は、HPなどに使用させていただきます。
撮影許可をいただける方のみ映るよう撮影いたしますのでご協力をお願いいたします。

バランス
コーディネーション
とは

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラムです。

こんな
方に
おススメ
です

- 運動不足の方
- 激しい運動が苦手な方
- 首・肩こりが気になる方
- 綺麗な姿勢を手に入れたい方

増子 俊逸 (ますこ しゅんえつ) IR プロフィール

体育系専門学校卒業後、スポーツクラブの社員として勤務し、トレーニングジムやスタジオにてダイエットプログラムや効果を引き出す有酸素運動「エアロビクス」などを中心に指導。退社後、NHK総合などへのテレビ出演をはじめ、海外コンベンションでの日本代表プレゼンターやビデオ・DVDの監修、エクササイズCDの監修など多数。

バランスコーディネーションの考案者です。

【所持資格/役職等】

- ・健康運動指導士 / 一般公益社団法人日本フィットネス協会認定インストラクター
- ・全日本スキー連盟公認 基礎スキー準指導委員
- ・東京都老人総合研究所認定 介護予防主任運動指導員
- ・シナプソロジー普及会認定 教育トレーナー / AVIAセレクトインストラクター
- ・株式会社ジェイモード 代表取締役社長

