



厚別公園競技場 教室・指導員紹介



武田 真弓 (たけだ まゆみ) ←

担当教室←

コンディショニングヨガ←
(金曜日 14:00~15:00)←

スポーツ歴←

ヨガ(13年)←

資格←

RYT200、AFFA ヨガ、
姿勢アドバイザー他←

特技←

特にありませんが、健康や性格診断に
ついての知識を学んでいます。←

メッセージ←

皆さんは毎日楽しく過ごせていますか？楽しい毎日は心と身体の健康があつてこそです。コンディショニングヨガは、身体を整え、心もスッキリとリフレッシュし、楽しく元気に過ごせる健康な身体づくりを目指します。一緒に楽しく身体を動かしましょう！←



定居 昭希 (さだい あき) ←

担当教室←

ピラティス←
(火曜日 11:00~12:00)←

スポーツ歴←

中島体育センターにて15年の指導歴←

メッセージ←

からだの知恵に目覚める時間を一緒に過ごしましょう。←