BIKATSU

7.23
WED
19:00Start

Nステで女子力UP

BIKATSU(美活)とは…？美しくなる為の活動

美活＆美習慣でキレイになろう。
美しくなれる方法をプロの指導のもと身につけましょう

7月の美活テーマは…？

フォーム改善

美活内容

初心者でも大丈夫♡ジョギング講座
体幹トレーニングも講座の中で行います

今の走りより、ワンランク上の走り
プロが直接指導♡

■受　付:18:30～18:50
■定　員:15名程度(先着)
■対　象:どなたでもご参加可能
■会　場:＜集合＞Nステ(沼津中央公園敷地内)
　　＜実施＞Nステ前
■参加費:会員800円　非会員1000円
■持ち物:フェイスタオル、着替え、水分、
■申込み:Nステ窓口にて
　　FAX(HPよりダウンロード可)
　　HP(http://www.n-sta.com)

インストラクタープロフィール

田内　麻美

合同会社ボディシステムズ　代表　/　スタイルインフィニティ代表

沼津市生まれ。ピラティスインストラクター資格取得、最難関と言われるポールスターピラティスコンプリヘンシブ(フル認定)資格者として自らのスタジオやスポーツクラブ、生涯学習講座、プロスポーツ選手のトレーニング、健康セミナー講師などの年間1000本以上のレッスンにたずさわる。また、県内にてランニングステーションとピラティススタジオ経営やランニング・バレトン・ノルディックウォーキングなどフィットネス全般のイベントプロデュースも手掛る運動の楽しさと健康の大切さを伝える活動を中心に奮闘中！！

スタイルインフィニティー
HPアクセスQRコード

NUMAZU RUNNING & SKILLS STATION

沼津ランニング＆スキルズステーション(Nステ)
沼津市大手町4丁目3-9(中央公園内)
TEL:055-952-3222　FAX:055-952-4920
Mail:info@n-sta.com