

Outdoor & Activelife Market

アクティブライフ



11.8.sat / 9.sun

美筋リズム体操

講師 竹内ひかり



トレーナーと一緒に音楽に合わせて
楽しく筋肉を動かす体操

場所 / 芝生Bエリア

時間 / [11.8.sat]

- ① 11:30～12:00(30分間)
- ② 14:00-14:30(30分間)

[11.9.sun]

- ① 11:30～12:00(30分間)
- ② 14:00-14:30(30分間)

参加費 / 500円 (オリジナルプロテイン1杯付き)

参加人数 / 各回10名



竹内ひかり Hikari Takeuchi

- Jafa認定 筋トレスペシャリスト
- IHTAマットピラティスインストラクター
- グッドスタイルフィットネストレーナー

全国ダンス大会での優勝経験を持ち、ピラティスと筋力トレーニングを融合させた独自のアプローチで
しなやかで強く、美しく動ける身体づくりを得意とするトレーナー。

[グッドスタイルフィットネス]

愛知県幸田町と蒲郡市にあるパーソナルジム

何歳になっても健康でいるためには筋肉がとっても大切です。

美筋リズム体操で楽しく体動かしてスッキリしましょう。