

盛岡たまやまフィットネス教室



代表 工藤昭敏のプログラム体験レポート



脳トレ動作と有酸素運動、
むずかしい手遊びもあるけど、
笑いながら楽しく、誰でも
できます！工藤は最初
できませんでしたけど笑

ぽかぽか運動教室

600円 岩崎 真由美



やさしくゆったり・・・
大変な動きはほとんどなく、
すごく気持ちよくヨガが
できましたよ。参加人数も
増える一方！みなさんに
喜んでもらっています！

はじめてヨガ

700円 赤坂 昌子



笑いあいのあっという間の1時間！
椅子に座りながらできる体操で
普段体を動かすことが無い私にも
できました!!みんなが笑顔になれる
プログラムでした！
by 参加者 佐藤

レインボー健康体操

500円 工藤 昭敏

本当に体が楽になります・・・
ゆったり、とにかくゆったり、
力を抜いて。私も普段から力が入
っていたんだなあと実感。午前
中の教室では、40人以上参加
されるほど、大人気です！

コンディショニング

700円 一ノ瀬 沙弥



浜民中央公民館祭りでみんなが踊
っている姿を見て、本当に感動して
しまいました(;;)会場全体が大
拍手、盛り上がり最高潮でした。
みんなとにかく楽しんでる！そして
上手くなった！みんなも仲間にな
ろう！

ダンススクール 対象：小学生 園児

800円 FREE STYLE



難しい動きですごくやり
やすい・・・でもしっかり
体幹部分・体全体が整え
られ、満足！私も腹筋の強
化、もっとなしたい！工藤
もがんばります！

はじめてピラティス

700円 中村 葉子

こんなに楽しかったっけ！？と思う
くらい、先生に引っ張られ引っ張ら
れ、知らないうちに笑顔になって動
いていました笑 汗だくで、でも
動きはカンタンでした！（ちょっと
むずかしいところもあるけど）

はじめてエアロビクス

700円 遠藤 智生

ダンスが苦手な工藤でも、楽
しくノリノリで動けました！
汗がばっちり、気持ち良い！
先日は75歳超えの方も一緒
に楽しみました♪皆さん楽し
めること間違いなし！

ビギナーフィットネスダンス

700円 kaede

