

# 多彩な運動メニューで

## あなたをサポートします



肩凝りがつらい!



腰痛が心配!



持久力がなく疲れやすい!



よく姿勢が悪いと言われる



肥満を改善したい



■メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム・サルコペニア肥満等の対策には運動は不可欠です

### ホップステップ健康体操協会は

いわき市内約80カ所で運動教室やサークル活動の指導を展開しております

#### 運動メニュー

■健康体操（軽体操）・エアロビック・ヨガ・ストレッチ・ピラティス（インナーマッスル）・筋トレーニング・

**おすすめ新メニュー**

⇒骨休め体操（身体の芯から緩めて癒す）  
その他、各種レクリエーション指導

#### 対象者

■一般成人・高齢者・キッズ・2～3歳児親子・マタニティ（妊婦）・赤ちゃん（ベビーマッサージ）  
※個人指導・インストラクター養成コースもあります

磨き上げたインストラクター 「私たちがサポートさせていただきます」



佐々木



鈴木



江尻



多田



門馬



関谷



赤津



渡辺



飯島



大石



香川



石山



緑川



秋元

ホップステップ健康体操協会 0246-24-2668 090-7072-9332 090-3127-2973

Email : [aero-fukushima.hop@celery.ocn.ne.jp](mailto:aero-fukushima.hop@celery.ocn.ne.jp)

H.P : <http://aero-fukushima.hop.daisuki.cc/>

または 福島県エアロビック連盟で **検索**