講師略歴

松田　万里

Matsuda　Mari

まつだ　まり

Fitness-Ja んぐる　所属

personal training room Holo i mua　代表

健康運動指導士会鳥取県支部理事

■資格

- 健康体力づくり事業財団認定　健康運動指導士
- 日本コアコンディショニング協会認定アドバンストトレーナー
- PHI ピラティス MAT　I&Ⅱ　Props　インストラクター
- 日本赤十字社救急法救急員

■主な事業実績

- 米子市長寿社会課2次予防高齢者トレーニング
  がいなみっく運動指導
- 米子市高齢者寿大学講師
- 米子介護予防「よなGOGO対応」作成　　等

まつだ　まり

松田　万里

痛みが出る前に機能改善！

十人十色の筋肉の使い方(クセ)を、十人十色の方法で上手に使えるコツをご指導します！

いつまでも続けたくなる元気がワク沸くレッスンがモットーです(＾＾)

運動で、多くの人の心と体を健康に！

Fitness Ja-んぐる

〒680-0871
鳥取県鳥取市吉成南町２丁目9番10号
TEL/FAX　0857-53-4742

Copyright © 2021 Fitness Ja-んぐる. All Rights Reserved.