

2024
年度

こちら 夢仕事案内人

12月

★「体幹トレーナー」の仕事★

スタジオ34(サンシ) 代表 ^{くぼた}窪田 ^{さんし}三思 さん

★講師紹介★

愛媛県松山市出身。フィットネスクラブのインストラクターとして14年間務める。グループレッスン通算5000回を超える経験から、分かりやすく伝える力、参加者を巻き込んで楽しい雰囲気づくりを身につける。

現在は、マンツーマンで行うパーソナルトレーニング、公共施設でのグループレッスンをはじめ企業や学校への講演、講座、高校の部活動生への体幹トレーニング指導、企業フィットネスを行っている。

松前町の松前公園体育館では「巻き肩解消！姿勢も改善！体幹エクササイズ」の講師をしています。初心者でも経験者でも楽しんで参加してもらえるように、運動負荷を調整するのもトレーナーの大事な役目です。

趣味は自転車。年間約1万kmを走り自らのカラダで「楽しく動けるカラダづくり」を実践。大好きな自転車に乗って景色やスイーツを楽しんでいます！今回の講座では皆さんに自転車の楽しさもお伝えしたいです。



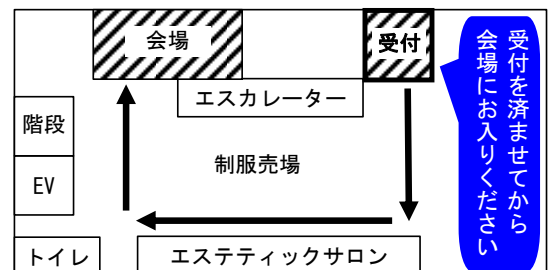
【日時】2024年12月19日(木) 14:00~15:30 (開場 13:30)

【会場】サポステ相談室4

【定員】サポステ登録者10名(先着順予約制)

【持ち物】筆記用具 【参加費】無料

studio34
body & mental conditioning



<お申し込み>

えひめ若者サポートステーション いよてつ高島屋南館3階

TEL 089-948-2832 FAX 089-941-5301 MAIL: sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

●受付時間 月~土 10:00~18:00 (日・祝・年末年始はお休みです)

●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。お済みでない方はご相談ください。

※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて 伊予鉄総合企画株式会社 が運営しています。