

水曜日の夜 19:45~は

# AMAZING★NIGHT

アメージング★ナイト

## 担当講師 ご紹介 第3弾: 体幹トレーニング

- 米ストレンクス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
- 日本ノルディックウォーキング協会認定インストラクター
- 食育アドバイザー
- 2017年より看護師と共に疾患のある方への運動指導やメタボの予防・改善などメディカルケアトレーニングの力を入れている



萩原 直人 トレーナー