嬬恋村地域おこし協力隊 presents

森林ストレッチ

森の香りや音で癒されながら元気な1日を始めましょう。
森林浴は副交感神経の活動やセトロニンの分泌を促進させてくれます。

8/19 月　**8/24 土**　**9/20 金**　**9/28 土**

森林ストレッチ　am 7:30～ / 8:30～
ポールストレッチ　8:00～ / 9:00～

定員 各10名

参加費 無料

※各回15分程度の簡単なエクササイズです。
※申込み不要。手ぶらでOK！開始時間までに直接おこしください。
※野外開催のため天候等により予告なく中止になる場合があります。

お問い合わせ先
嬬恋村役場未来創造課　☎0279-96-1257

開催場所はコチラ▲
羽生田売店様向かいウッドデッキ

担当インストラクター紹介

辻本　哲也

経歴

・奈良県出身。大手スポーツクラブ入社後、支店管理やスタッフ育成、スタジオ指導、パーソナル指導等を約10年行う。その後フリーランスとして埼玉県、群馬県、東京都のスポーツクラブでスタジオ指導を行う。令和5年4月に嬬恋村地域おこし協力隊着任。健康増進業務を任務として村内を周り運動プログラムの実施やイベント等を開催し、短時間でも気軽に運動でき、効果があることを村内の皆様に広めていけるよう活動中。

資格

・NESTA　ストレングス&パフォーマンス
　スペシャリスト資格
・健康運動実践指導者
・LesMills BODYATTACKインストラクター
・LesMills BODYPUMPインストラクター
・MOSSA　Group Fightインストラクター
・プレイリーダー
・シナプソロジー

辻本　麻里子

経歴

・群馬県出身。大手スポーツクラブ入社後、支店管理やスタッフ育成、スイミングやスタジオ指導、パーソナル指導等を行う。その後フリーランスとしてスタジオ指導を中心に、自治体の運動講座や子供運動教室の講師として10年程活動する。令和5年4月に嬬恋村地域おこし協力隊着任。夫と同様に健康増進業務を任務として大人から子供まで様々な年代の方に運動を楽しんでもらえるよう活動中。

資格

・NESTAパーソナルフィットネストレーナー
・健康運動実践指導者
・LesMills BODYATTACKインストラクター
・MOSSA　Group Centergyインストラクター
・プレイリーダー
・シナプソロジー