

氏名

こばやし
小林 マユミ

指導概要

指導内容

ピラティス、リンパストレッチなどの運動
腸活、セルフリンパマッサージなどのレッスンも可能です。

指導対象

成人

活動地域

市内、県内（鹿児島市内を除く）

指導方法

指導可能時間帯

所属団体

講師情報

生年

問い合わせ先

電話 090-3327-0916

活動歴

免許資格

- (1)一般社団法人 AUBE FOR ONE トレーナー
- (2)FIP JAPAN ピラティスインストラクター
- (3)ウエイトマネジメントアドバイザー

執筆等

費用等

1時間 4,000円～

ホームページ

電子メール

☆市民へのメッセージ☆

ピラティス、セルフリンパケア、ストレッチなど、ゆっくりとした運動をメインとして指導をさせて頂いております。よろしくお願いいたします。