

# 講師プロフィール



## 除村 元子氏 (よけむら もとこ)

- 出身地 / 神奈川県
- 資格及び賞 / ワシントン州立大学大学院卒修士・AFAAマスターコンサルタント&キックボクシングエクササイズチームリーダー
- 現在の活動 / 米国ワシントン州立大学留学中にキックボクシングエクササイズに出会い、キックボクシングエクササイズインストラクターになる。同大学大学院卒業後、帰国。AFAAキックボクシングエクササイズチームリーダーとして、キックボクシングエクササイズ普及のため活動。ゴールドジムにてレッスンをを行い現在に至る。テレビ、雑誌でも活躍中。

### 「快感体験!! 太極舞」

太極舞とは太極拳、中国舞踊、気功のミックスされてきた 超スーパーローインパクト有酸素運動です。老若男女誰にでも簡単に楽しめる舞踊エクササイズを楽しみませんか?皆様のご参加お待ちしております♪



## 野口 由美子氏 (のぐち ゆみこ)

- 出身地 / 埼玉県
- 資格及び賞 / AFAA検定スペシャリスト・AFAA AFP (AFAA JAPAN認定ライセンスのうち5つ以上の取得者)・スポーツトレーナー
- 現在の活動 / 有限会社ウイングフィット代表取締役。1998年高校在学中にエアロビクスインストラクターに。Danceとエアロビクスの勉強のため渡米。帰国後、有限会社ウイングフィットを設立。インストラクター養成、派遣、公共施設受託運営、健康教室企画運営などを展開中。また、AFAAフィットネスプラマスターとして全国で活躍中。

### 「ラテンムーブ・フレイバーシェイプ」 ～隅々までラテンで行こう♪～

ダンス系エアロの中で、アレンジしやすい動きの1つがラテンのムーブメントです♪ 陽気な音楽に合わせて動くラテンは、気がつかないうちに運動量も気持ちも上げ上げになります。ラテンのSEXYな動きは骨盤周辺の筋肉や体幹部に効く、動きが盛りだくさん♪ 今回は、体に効かせる為のコツと1つ1つの動き方を丁寧にレクチャーします。



## 藤澤 充氏 (ふじさわ みつる)

- 出身地 / 茨城県
- 資格及び賞 / AFAAキックフルコンサルタント
- 現在の活動 / 空手、キックボクシング、テコンドーの経験を活かしたオリジナルプログラム【タイガーキック】をメインにゴールドジムなどで活動。除村氏一押し若手インストラクター。CKB養成コースキックもん講師。

### 「未知との遭遇 タイガーキック!!」

キックボクシングとテコンドーの動きを組み合わせたオリジナルプログラムです。心肺持久力の向上、下半身強化に期待がもてます。様々な蹴り技で楽しくストレス発散しましょう!!

フィットネスフェスタ in 十日町 **申込書** FAX 025-752-4375

氏名	男 ・ 女		年齢	才
住所	電話 番号			
ご希望の講習 (1講座: 2,100円)	<input type="checkbox"/> 快感体験!! <b>太極舞</b>	<input type="checkbox"/> ラテンムーブ・ <b>フレイバーシェイプ</b>	<input type="checkbox"/> 未知との遭遇 <b>タイガーキック!!</b>	

※ご希望の講習に○印を記入してください。(複数希望可)