

あなたによりそう



やさしい 体操教室



少人数で、どなたでも参加できる、一人ひとりに寄り添うやさしい体操教室です
体操のあと、コーヒーを飲みながら講師と交流や相談もできます

(交流タイム 11:00~11:15)

運動が
苦手な方も

初めての方
お一人の方も

いすに
すわって

たのしく
おしゃべり
しながら

日時

毎月第2,4木曜日
10:00~11:15

場所

宮ノ前テラス
(泉区中田東4-59-41)

参加費

1,000円
(飲み物、お菓子つき)

講師

秋葉 直輝 (あきば なおき)

39歳 山形県生まれ
宮城県仙台市スポーツ専門学校を卒業
横浜市泉区のスポーツセンター勤務
以降は横浜市泉区を中心にフリーで活動
家族は妻と子1人(女の子)



スポーツセンター勤務時代からこの街の空気感や人の温かさが、私にとって最高に居心地の良いものになり今では第二の故郷だと感じています。

買い物や散歩、人との会話といった当たり前の日常こそが真の健康であり、幸せだと思っています。
この地への恩返しとして、私にできる運動指導を通じて皆様のペースに寄り添いながら誰よりも近くでサポートさせていただきたいと思っています。

お申し込み・お問い合わせ

NPO法人 宮ノマエストロ

〒245-0013 神奈川県横浜市泉区中田東4-59-41

☎ 045-884-0246



お申し込み
フォーム

予約なしの飛び入り参加も大歓迎です