



主催：株式会社linkworks

ヨリヨク ボディメイク教室

今の自分を

昨日より今日を『ヨリヨク』



2026
3/13 fri
10:45~11:45

2026
3/20 fri
10:45~11:45

- * 場所：石垣市総合体育館武道場
- * 料金：1,000円
- * 定員：15名
- * 持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

【こんな方にオススメ】

- ・運動をやってはいるものの効果を実感できていない方
- ・とにかく現状を打破したい方
- ・1人だと運動へのモチベーションが上がらない方

ただ闇雲に“伸ばして、鍛える”ではなく身体の仕組みを生かしお一人お一人に寄り添いながら”整える”ことから始めます。

「気づいたら動きやすい」「いつの間にかラインも変わってきた」そんな機能改善の先におのずとボディメイクもついてくる教室です。

インストラクター 竹内大貴・留三子



* 大貴(だいき)さん
パーソナルトレーナー
(機能改善、ボディメイク、睡眠指導、栄養指導)
インストラクター
(ボクササイズ、バーベルや自体重を使ったエクササイズ)

* 留三子(るみこ)さん
インストラクター (バレエ、ヨガ、ストレッチ)
パーソナルトレーナー (姿勢改善、柔軟性向上)

TEL:0980-88-5292

平日:9時~21時30分※火曜日定休



SHIGAKI LINKWORKS