

輝く未来の自分をつくる、フィットネスサークル



Miholos

肩甲骨

背骨

体幹

骨盤

内もも

足裏

etc...

あなたのカラダは

今以上に”もっと”動く



レッスン紹介



ラテンエアロ

【開催日時】

第2(※)金曜日 10:30-12:00

【開催場所】ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿
3F 音楽室 (鈴鹿市文化会館)

※会場の使用可能状況により、開催の週が
変更になる場合があります。

【レッスン内容】

- 10:30-11:00 ラテンムーブ基礎
- 11:10-12:00 ラテンエアロ



フィットネスフラ

【開催日時】

第2(※)・第4金曜日 13:15-14:45

【開催場所】ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿
3F 音楽室 (鈴鹿市文化会館)

※会場の使用可能状況により、開催の週が
変更になる場合があります。

【レッスン内容】

- 13:15-13:45 カラダメンテナンス
- 13:55-14:45 フィットネスフラ



Miholos代表
健康運動指導士

友井 美保

健康のために何かをしようと思っても、何から始めれば
いいのかわからず立ち止まっている「健康迷子」の方、
ぜひ、私のところへ来てください。

一緒に、あなたが望む未来の姿を目指しましょう。

＼ご見学・体験随時受付中／

詳細はこちら



友井美保

LINE公式アカウント

