



一緒に活動してくれる仲間募集！

あなたも一緒に活動しませんか？

みなさん一人ひとりの元気と笑顔が健康でワクワクキラキラもっと元気を呼ぶエネルギーになります。

「やる気」と「熱意」がひとつになって一人一人を幸せにする大きな力になるでしょう。お気軽にご連絡ください。

代表:まりねえ(吉田真理子)

入会案内
個人会員 (A) インストラクター等: 入会金500円 年会費1000円
個人会員 (B) 一般愛好者等: 入会金0円 年会費10000円
団体(法人)会員: 入会金0円 年会費10000円
個人賛助会員: 入会金0円 年会費1口50000円(1口以上)
団体賛助会員: 入会金0円 年会費1口100000円(1口以上)
☆入会をご希望の際は、お名前と入会種別を明記の上、下記のメールアドレスにメールをくださるか、下記住所まで郵送でご連絡ください。

NPO 法人フィットネスビューティー
100

〒232-0071
神奈川県横浜市南区永田北

2-38-2

メールアドレス

fb100@mail.goo.ne.jp

ブログ

<http://www.fb100.jp/blog/>

NPO 法人
フィットネスビューティー
100

あなたをもっとキラキラ☆ワクワク☆

元気にするトータルフィットネス
プロジェクト



概要

当法人は、フィットネスインストラクターを中心に、フィットネス活動を通じて、健康な心と体を維持向上させ、もっと一人ひとりがキラキラ☆ワクワク☆元気にフィットネスライフを送れるようトータルサポートするプロジェクトとして誕生しました。

<入会者の声>

*フィットネスインストラクター歴10年 Aさん

スポーツクラブでのスタジオレッスンを担当していますが、なかなか新しいプログラムや指導法を学ぶ時間が取れずにいました。こちらで企画されている実践的なセミナーやイベントに参加することで、効率的にブラッシュアップしています。

*フィットネス愛好者 Bさん
もともと体を動かすことが大好き。講師派遣をお願いし、ママ友を集めて興味のあるレッスンを企画して楽しんでいます。

活動内容

■指導活動

各施設への指導者派遣、講義・実技指導

■研究活動

プログラム開発、リサーチによる研究等

■研修活動

フィットネスの知識技能の向上、指導者育成

■普及活動

健康イベント、小冊子出版・ホームエクササイズ器具、サプリメント・食事の基本など



活動案内

メールマガジンなどによる情報発信

健康運動に関するセミナー開催

フィットネスイベント各種企画 運営

出張レッスン、パーソナルトレーニングスタッフ派遣

有酸素系プログラム(エアロビクス、STEP、格闘技系プログラム、アクア系プログラム、ウォーキング系プログラム)

コンディショニング系プログラム(ストレッチ・ヨガ・ピラティス) 講師派遣

