

若松優果先生 プロフィール



保有資格

健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 /AFFA PILATES/
中学・高等学校教諭一種免許（保健体育）

経歴

熊本大学教育学部生涯スポーツ福祉課程にてスポーツ生理学を専攻する傍ら、熊本市内のスポーツクラブでトレーニング指導を行い、卒業後は宮崎市・日南市・都城市を中心に小学生から高齢者まで幅広い年代の運動指導に携わる。

指導内容

身体の使い方を習得して姿勢を整え、様々な不調を改善します。

現在、火曜日と水曜日はエーススタイルでレッスンしています。