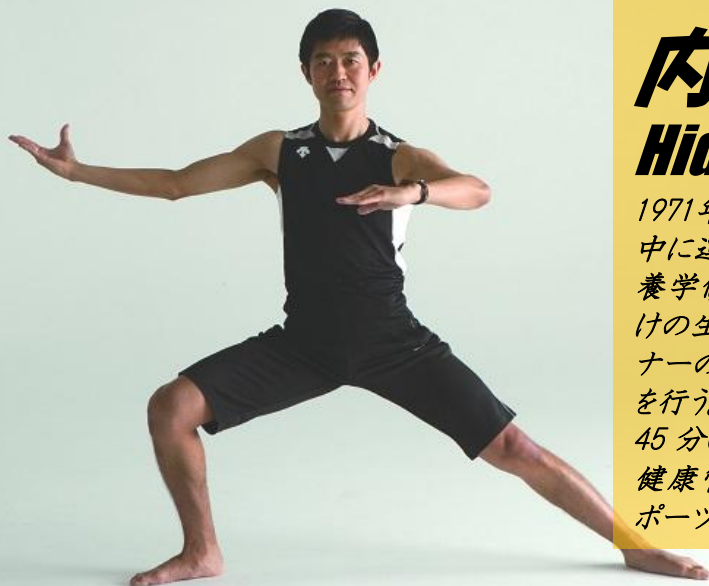


Core Forest

OK!

オフィササイズ

OK!



内田英利 Hidetoshi Uchida

1971年生まれ。茨城県出身。日本大学卒。在学中に運動生理学などを学び、その後、米国の栄養学修士課程を経る。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、トレーナーの育成、企業での講演活動・運動指導などを行う。フルマラソン歴13年。ベストタイムは2時間45分01秒。日本成人病予防協会認定講師、健康管理士一般指導員、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)認定講師。



■スケジュール

★火曜日

15:45~16:30 シコアサイズ

リバティーヒルクラブ(自由が丘駅徒歩15分)

19:00~20:00 シコアサイズ

パーソナル・フィットネス コア・フォレスト(渋谷駅徒歩0分)

21:35~22:35 ポティパンフ

コナミスポーツクラブ渋谷(渋谷駅徒歩12分、神泉駅徒歩4分)

★水曜日

19:00~20:00 シコアサイズ

パーソナル・フィットネス コア・フォレスト

★木曜日

19:00~20:00 ポティコンバット

コナミスポーツクラブ渋谷

★金曜日

12:10~12:55 ポティパンフ45

コナミスポーツクラブ東松原(東松原駅徒歩2分)

★土曜日

11:00~12:00 シコアサイズ

パーソナル・フィットネス コア・フォレスト

19:00~20:00 コア・ボクササイズ

駒沢オリンピック公園総合運動場(駒沢大学駅徒歩15分)

■指導アイテム

シコアサイズ コア・トレーニング
ダイエット マラソン

■お申込み・お問い合わせ先

パーソナル・フィットネス「コア・フォレスト」(株式会社フィットネス・ゼロ内)

【TEL】03-6455-0324【Eメール】info@coreforest.com

※①お名前、②携帯電話の番号、③メールアドレスをお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。

※オフィササイズのお申込み、コア・フォレストでの指導希望や担当クラスの受講方法など、不明な点も連絡願います。