

ヨーギー青山 <small>72</small>		よーぎーあおやま	S.26生 男性		ヨーガ
活動内容	(青山フィットネスヨーガ)自然呼吸を中心にどなたでも無理なく出来ます。お腹、お尻、太ももに効果的。疲れた体の代謝アップでスッキリ美顔。(まずは気軽に)	受講者の制限	11歳以上。受講時身心安定状態の方		
			活動日	いつでも	
資格等	公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 千葉県生涯スポーツ公認指導者	時間	午前10:15~午後5:30		
活動歴		活動地域	市内全域・市外		
指導事例	東京経営短期大学元講師、よみうり文化センター講師	講師料	5,500円(1グループ1回分、税込み)、1レッスン60分		
		実費負担	交通費1,000円(1グループ1回)、テキスト無料配布		
ホームページ					

hiroko <small>130</small>		ひろこ	女性		ヨガ・ダンス
活動内容	我孫子市スポーツ推進委員として障害者にヨガを教えたり、月に1回ポールウォーキングの会でアシスタントをしています。自らも脳出血で障害者になったことから会を発足。	受講者の制限	障害者の方でも静かにできない方、妊婦さんはお断りさせていただきます。		
			活動日	木、金、土、日 他の曜日でも相談可	
資格等	ファミリーヨガインストラクターレベルアップ養成講座履修。アロマフィットネスデザイナー。ダンスセラピーリーダー。	時間	終日 ただし1時間以内		
活動歴		活動地域	市内全域 市外		
指導事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントにて、障害者もできる椅子ヨガ指導</li> <li>・障害者福祉施設にて、月に1回障害者にヨガの指導</li> <li>・市のイベントで初めての方へのポールウォーキング指導</li> </ul>	講師料	有償 * 無償一回のみ		
		実費負担	ポールウォーキングの場合はレンタル料500円		
ホームページ		-			