

いずみ きみえ

泉 喜美枝

活動内容	身体を自由に動かすことができる方のための運動というよりは、頭痛、肩コリ、腰痛、膝の痛みなど、身体の不調をケアする効果のあるタイヨガを行います。心肺機能を高めます。	
資格・経験 活動歴等	東京健康科学専門学校でウェルネスデザイナー2級を取得。 卒業後はフリーエアロビクスインストラクターとして活動。 2018年3月、日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター取得。	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：からだが呼吸するヨガ

内容：コロナ禍の生活スタイルは呼吸が浅くなりやすく、そこから生じる身体の不調を深い呼吸を行うヨガで改善します。

定員：何名でも

所要時間：60分～



街のアドバイザーから

現代の生活スタイルは、呼吸が浅くなりやすい状況が多く、そこから生まれる「病気」ではないけれど「なんとなく体の調子がイマイチ」のような方々に特におすすしたい、誰にでも簡単に体を動かせるヨガです。