

ぼでいめいくよが

ボディメイクヨガ

活動内容	体と心を整えるヨガ・体幹強化を取り入れたピラティス・ケガ予防ストレッチ・親子ヨガレクリエーション	
資格・経験 活動歴等	YMCメディカルトレーナーズスクールヨガ名古屋校1期生 ボディメイクヨガ代表(2011年～)・ハンディキャップヨガ(知的障害施設ポンテ レッスン)・横浜市スポーツセンター教室講師定期講座担当 磯子・港南・神奈川・平沼・東永谷地区センター生涯学習講座	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" 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：体と心を整えるヨガ

内容：呼吸法で意識を内側に向けてリラックス、ヨガで体を整えてリセット

定員：30名

所要時間：60分

材料費：無し



街のアドバイザーから

10年間のヨガ講師としての経験と学びを活かして、地域の皆さんに喜んで頂けるような活動をさせて頂きたいと思います。