

登録名 (ふりがな)	中島 理恵 (なかじま りえ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	ヨガインストラクター
活動の種類	指導
活動内容	ヨガインストラクターとして子育て中のママを中心にヨガレッスンをしています。(子連れ参加OK)
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	ヨガ歴は20年、RYT200というヨガインストラクター講座を修了し ヨガインストラクターとして活動しています。
活動の対象	一般
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

心とからだを整えるヨガ 60分

【内容】

主に子育て中のママさんへ
 ヨガレッスンという時間の中でからだ、こころ、呼吸と向き合う時間の中で
 一息つく、心地の良い時間を提供したいと考えています。

【定員】

15名

【所要時間】

60分

【教材費】

【その他】



街のアドバイザーから

ヨガに興味のある方、からだの硬い方、からだ・こころとすっきりさせたい方、
 はじめての方でも行っていただけるようわかりやすく説明を入れながら進めていきます。
 ヨガの前後で感じられる変化をぜひ体験してみてください。