

まつもと あやか

松本 史加

活動内容	コミュニティハウスや町内会館で30～70代の方を対象に誰でもできる簡単なエクササイズをしています。体のくせやゆがみを改善し、美しいスタイルをつくります。	
資格・経験 活動歴等	(財)神奈川県芸術舞踊協会会員(プロモダンバレエダンサー) 厚生労働大臣認可(医政742号)全国整体療法協同組合認定整体師 中医学推拿師・指導歴20年	
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 type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	■ 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 ■ 木 ■ 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：簡単エクササイズ ビューティビューティ

内容：ゆがみ改善、スタイルアップ、美しい姿勢をつくる

定員：10名

所要時間：1時間

参加費：1,000円/人



街のアドバイザーから

多くの人が体のゆがみや不調をかかえています。正しい運動をすることで、体のゆがみを整え、痛みや不調はやわらぎます。また美しいスタイルにもなれます。身体のプロがひとりひとりにわかりやすく教えます。バレエをもとにした運動で、心も身体もリフレッシュしましょう。