

登録名 (ふりがな)	ボディメイクヨガ (ぼでいめいくよが)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	ヨガ
活動の種類	指導
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
活動に関する資格・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～)・ハンディキャップヨガ・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、東永谷地区センターなど
活動の対象	どなたでも
活動可能日	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	
【教材費】	
【その他】	

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。