

<b>登録名</b> (ふりがな)	中島 理恵 (なかじま りえ)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	ヨガ
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	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行っています。(子連れ参加 OK)
<b>活動に関する資格・経験・活動歴等</b>	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。
<b>活動の対象</b>	一般
<b>活動可能日</b>	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現してみてください。