

津市スポーツ協会 スポーツ指導者バンク 指導者情報

登録番号	69		
性別	女	年代	50
現在の所有資格	ヨガインストラクター（未就学児～高齢者、親子、マタニティの方もOK） マットピラティス マタニティヨガインストラクター キッズヨガインストラクター ベーシックインストラクター いろは体操普及員（高齢者向け体操） ひめトレインストラクター（骨盤底筋群体操）		
現在の指導状況	スポーツクラブでヨガ、ピラティス、ストレッチポール 亀山市の講座で体幹トレーニング、ヨガを指導中		
自己PR	安全で楽しく、わかりやすくをモットーに参加者の皆様に喜んでいただける内容を提供させていただきます。		

指導種目・内容・レベル（方向性）・対象者

指導種目(実技・講義)	指導内容						レベル					
ヨガ	深い呼吸を行いながらポーズを取ることで、身体の歪みを調整し、自律神経を整える。						競技スポーツ		生涯スポーツ・健康づくり	○	講義	
対象者	未就学児	小・中学生	高校生	一般	親子	高齢者	障がい者					
	○	○	○	○	○	○	○					

指導種目(実技・講義)	指導内容						レベル					
ピラティス (体幹トレーニング)	深層部の筋肉を鍛え、正しい姿勢や動きを身につけることで、動きやすい身体、動いても疲れにくい身体をつくる。						競技スポーツ		生涯スポーツ・健康づくり	○	講義	
対象者	未就学児	小・中学生	高校生	一般	親子	高齢者	障がい者					
		○	○	○	○	○	○					

指導種目(実技・講義)	指導内容						レベル					
ストレッチ	柔軟性を高め、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを予防、改善していく。全身の血流をよくし、疲労回復していく。						競技スポーツ		生涯スポーツ・健康づくり	○	講義	
対象者	未就学児	小・中学生	高校生	一般	親子	高齢者	障がい者					
	○	○	○	○	○	○	○					

指導種目(実技・講義)	指導内容						レベル					
ストレッチポール	円柱の道具の上で簡単な動きを行うことで、身体のコリやハリを和らげ、歪みや姿勢を改善していく。						競技スポーツ		生涯スポーツ・健康づくり	○	講義	
対象者	未就学児	小・中学生	高校生	一般	親子	高齢者	障がい者					
		○	○	○	○	○	○					

指導可能地域・曜日・時間帯

指導可能地域	津地域	久居	河芸	芸濃	安濃	美里	香良洲	一志	白山	美杉	その他
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	市内全域
指導可能曜日	月	火	水	木	金	土	日	その他			
								火曜日13:00～16:30、金曜日午前中、土曜日の午後、日曜日以外は指導可能です。			
指導可能時間帯											