

|       |       |   |      |             |
|-------|-------|---|------|-------------|
| 区分名   |       | 体操  |      |             |
| 種別名   |       | ヨガ  | 指導種目 | ヨガ、マインドフルネス |
| 登録者番号 | 生年    | 性別  | 所属団体 |             |
| 50    | 1975年 | 女   | 資格   |             |
| 指導対象  |       | 子ども   | レベル  | 問わない        |
| 希望地域  |       | 市内全域  | 可能日時 | 日曜日         |
| 謝礼等   |       | 予算に応じる  |      |             |
| コメント  |       | 基本のヨガと呼吸法 音楽にのせて  |      |             |
| 自己PR  |       | 絵やヨガの活動をしています。ヨガやマインドフルネスは、発達障がいにも効果があります。ぜひ学校に教えにうかがいたいです。 |      |             |
| 講座例   |       | マインドフルネス、ヨガ   |      |             |
| 活動歴等  |       |   |      |             |

|       |       |   |      |   |      |
|-------|-------|---|------|---|------|
| 種別名   |       | ヨガ  |      | 指導種目  | 椅子ヨガ |
| 登録者番号 | 生年    | 性別  | 所属団体 | 国際ウェルネスケア協会 (IWCA) 認定ヨガ講師                           |      |
| 51    | 1973年 | 女   | 資格   | 全米ヨガアライアンス (RYT200)、シニアヨガ指導者、チェアヨガ指導者、マインドフルネス瞑想指導者 |      |
| 指導対象  |       | 青年、壮年、高齢者   | レベル  | 初心者、中級者   |      |
| 希望地域  |       | 市内全域、近隣市(日野、国立、国分寺、八王子)   | 可能日時 | 相談させていただきたいです                                       |      |
| 謝礼等   |       | 予算に応じる  |      |   |      |
| コメント  |       | イスを使ったヨガとストレッチです。ご高齢の方、またオフィス等でイスに座ったまま無理なく身体を動かすことができます                              |      |   |      |
| 自己PR  |       | 椅子に座ったまま、又、車椅子のままでもできます。着替えも必要なく、気軽に出来ます。固くなりがちな肩や腰まわりをほぐし、胸に空気をたくさん送って、心身共にスッキリしましょう |      |   |      |
| 講座例   |       | 椅子ヨガ、チェアヨガ、シニアヨガ、オフィスヨガ<br>『座ったままできる!シニアヨガ』   |      |   |      |
| 活動歴等  |       | 指導歴8年目。国分寺市等近隣のスタジオ、又、オンラインでもレッスンをを行っています。  |      |   |      |

|       |   |    |      |   |
|-------|---|----|------|---|
| 種別名   | ヨガ  |    | 指導種目 | ヨガ、マインドフルネス   |
| 登録者番号 | 生年  | 性別 | 所属団体 | 国際ウェルネスケア協会 (IWCA) 認定ヨガ講師                           |
| 51    | 1973年   | 女  | 資格   | 全米ヨガアライアンス (RYT200)、シニアヨガ指導者、チェアヨガ指導者、マインドフルネス瞑想指導者 |
| 指導対象  | 青年、壮年、高齢者   |    | レベル  | 初心者、中級者   |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市(日野、国立、国分寺、八王子)   |    | 可能日時 | 相談させていただきたいです                                       |
| 謝礼等   | 予算に応じる  |    |      |   |
| コメント  | 初めてヨガを行う方、身体の硬い方でもできるヨガです。ストレッチもまじえてゆっくり丁寧に動きます。                                  |    |      |   |
| 自己PR  | 呼吸を大切にしながら、無理なくゆっくり動きます。免疫力の向上・血液循環の改善・肩こり腰痛の解消に効果のあるヨガです。一人一人に合わせた丁寧な指導を心掛けています。 |    |      |   |
| 講座例   | やさしいヨガ、リラックスヨガ、身体の硬い人のためのヨガ、マインドフルネス瞑想とヨガ、自律神経を整えるヨガ、肩こり解消ヨガ                      |    |      |   |
| 活動歴等  | ヨガ指導歴11年目。近隣市のスタジオ、又、オンラインでもレッスンを行っています。  |    |      |   |

|       |   |    |      |  |
|-------|---|----|------|--|
| 種別名   | ヨガ  |    | 指導種目 | ヨガ   |
| 登録者番号 | 生年  | 性別 | 所属団体 |  |
| 72    | 1982年   | 女  | 資格   | 全米ヨガアライアンス500時間、AEAJアロマ1級アドバイザー、ALTAリンパセラピスト |
| 指導対象  | 子ども、親子、青年、壮年、高齢者  |    | レベル  | 問わない   |
| 希望地域  |   |    | 可能日時 | 平日   |
| 謝礼等   | 予算に応じる  |    |      |  |
| コメント  |   |    |      |  |
| 自己PR  | どんな人でも楽しみながら無理しないレッスンを心がけています。体を動かすことや、簡単にできるケア方法を多くの人に知っていただくことができ、一人ひとり健康につながる笑顔になれる講座にしたいです。 |    |      |  |
| 講座例   | リンパヨガ、アロマヨガ   |    |      |  |
| 活動歴等  | ヨガ指導歴13年  |    |      |  |

|       |  |    |      |  |
|-------|--|----|------|--|
| 種別名   | ヨガ   |    | 指導種目 | ヨガ   |
| 登録者番号 | 生年   | 性別 | 所属団体 |  |
| 90    | 1978年  | 女性 | 資格   | インド中央政府公認ヨーガセラピスト、スワミ・ヴィヴェーカーナンダヨーガ研究財団認定ヨーガ講師 |
| 指導対象  | 青年男女、壮年男女、高齢者男女  |    | レベル  | 初心者向け、中級者向け                                    |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市   |    | 可能日時 | 平日の午前・午後、休日の午前                                 |
| 謝礼等   | 予算に応じる   |    |      |  |
| コメント  | 呼吸に合わせてゆったり体を動かし自分のペースで無理なく行うヨガです。   |    |      |  |
| 自己PR  | 呼吸とやさしい動きを大切にしたヨガをお伝えしています。初心者の方や体力に自信のない方でも安心して参加できる内容で、心と体を整える時間をお届けします。 |    |      |  |
| 講座例   | 高齢者のためのイスヨガ、姿勢改善ヨガ、更年期ヨガ、リラックスヨガ、ママヨガ                                      |    |      |  |
| 活動歴等  | 指導歴18年。メガロス、オンラインソエル、高齢者施設、児童館（ママヨガ）、企業（オフィスヨガ）、医療施設（マインドフルネス）など           |    |      |  |

|       |   |    |      |                             |
|-------|---|----|------|-----------------------------|
| 種別名   | 気功  |    | 指導種目 | 導引養生功、健康養生気功                |
| 登録者番号 | 生年  | 性別 | 所属団体 | 全日本導引養生功連盟、日本スポーツ協会インストラクター |
| 2     | 1940年   | 女  | 資格   | 全日本導引養生功連盟指導員、日本スポーツ協会指導員   |
| 指導対象  | 青年、壮年、高齢者   |    | レベル  | 問わない                        |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市  |    | 可能日時 | 平日（午前・午後）（火、水、土はのぞく）        |
| 謝礼等   | 交通費・弁当代程度   |    |      |                             |
| コメント  | 癒しの音楽にのせて、体の全てをほぐし、血液の循環を良くし、生活習慣病の予防と改善を促します                 |    |      |                             |
| 自己PR  | 中国北京体育大学の張広徳老師に、講義および実技の指導を受ける。北京、台湾等の世界大会にて賞を取る。立川市内その他で、指導中 |    |      |                             |
| 講座例   | ひまわり体操の会、健康養生気功   |    |      |                             |
| 活動歴等  | 高松学習館、高松会館、武蔵村山イオンカルチャー、太極学院（神田）、国分寺生涯学習、福祉センター等              |    |      |                             |

|       |   |    |      |                      |  |
|-------|---|----|------|----------------------|--|
| 種別名   | 気功  |    | 指導種目 | 気功                   |  |
| 登録者番号 | 生年  | 性別 | 所属団体 | 導引養生功日本総本部 たちかわ協会    |  |
| 33    | 1952年   | 女  | 資格   | 一般社団法人導引養生功日本総本部指導者  |  |
| 指導対象  | 子ども、青年、壮年、高齢者、運動ができる人   |    | レベル  | 問わない                 |  |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市  |    | 可能日時 | 平日・休日の午前・午後(希望に応じます) |  |
| 謝礼等   | 予算に応じる  |    |      |                      |  |
| コメント  | 東洋医学を基とした身体を学びながら、深呼吸と運動をしながら、心身共元気になるスポーツです! 楽しいと頭も元気になりますよ!               |    |      |                      |  |
| 自己PR  | 本当に心身共、元気になりたい人、身体の勉強をして元気な高齢者になりたいと思う人、楽しく学び、身体を動かすよろこびを指導します!             |    |      |                      |  |
| 講座例   | 「はじめての気功」、「60才からの気功」等   |    |      |                      |  |
| 活動歴等  | 導引養生功日本総本部指導員として、柴崎学習館寿教室、はじめての気功講座を数回。上砂会館、砂川学習館、さかえ会館にて教室指導。立川五中・九中での講座等。 |    |      |                      |  |

|       |  |    |      |                     |  |
|-------|--|----|------|---------------------|--|
| 種別名   | その他体操  |    | 指導種目 | リズム気功、リズム体操、ソフトエアロ  |  |
| 登録者番号 | 生年   | 性別 | 所属団体 | リズム気功リラックS、リズム気功幸   |  |
| 4     | 1968年  | 女  | 資格   | 健康運動指導士、中学・高校保健体育1級 |  |
| 指導対象  | 問わない   |    | レベル  | 問わない                |  |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市(八王子市、日野市、国立市)                               |    | 可能日時 | 話し合い、応相談            |  |
| 謝礼等   | 予算に応じる   |    |      |                     |  |
| コメント  | リズム気功(音楽に合わせて体を弛ませる気功)、リズム体操(音楽に合わせて体を弛ませ、後半はラテンダンス) |    |      |                     |  |
| 自己PR  | 楽しく指導、来てくれた方が、体も心もリラックスできる指導を心がけています。                |    |      |                     |  |
| 講座例   | 「中・高年のためのリズム気功」、「中・高年のためのリズム体操」                      |    |      |                     |  |
| 活動歴等  | 八王子市、日野市、立川市、小金井市などの市主催教室やサークル、朝日カルチャー、PTAなどで指導      |    |      |                     |  |

|       |   |    |      |                         |
|-------|---|----|------|-------------------------|
| 種別名   | その他体操   |    | 指導種目 | ラジオ体操                   |
| 登録者番号 | 生年  | 性別 | 所属団体 | NPO法人 全国ラジオ体操連盟         |
| 31    | 1943年   | 男  | 資格   | 全国ラジオ体操連盟公認。2級ラジオ体操指導士。 |
| 指導対象  | 問わない  |    | レベル  | 問わない                    |
| 希望地域  | 市内全域  |    | 可能日時 | 平日(午前・午後)               |
| 謝礼等   | 無償  |    |      |                         |
| コメント  | ラジオ体操を公園等で毎朝行っていたり、また、これから行う予定のところに行って、正しいラジオ体操を教えます。                     |    |      |                         |
| 自己PR  | 正しいラジオ体操を身につけると、健康維持、増進に効果抜群です。一つ一つの体操の目的と、運動効果を具体的に話しながら、正しいラジオ体操を指導します。 |    |      |                         |
| 講座例   | 「正しいラジオ体操を知ろう」「ラジオ体操は健康と認知症予防」  |    |      |                         |
| 活動歴等  | 公園、団地等で、毎朝、ラジオ体操を指導。また、特養ホームで、イスに座って行う、ラジオ体操を指導。                          |    |      |                         |

|       |  |    |      |                        |
|-------|--|----|------|------------------------|
| 種別名   | その他体操  |    | 指導種目 | 運動指導                   |
| 登録者番号 | 生年   | 性別 | 所属団体 |                        |
| 36    | 1979年  | 男  | 資格   | 介護予防運動指導員              |
| 指導対象  | 問わない   |    | レベル  | 問わない                   |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市、その他 相談に応じます   |    | 可能日時 | 平日(午前・午後・夜間)、休日(午前・午後) |
| 謝礼等   | 交通費・弁当代程度 相談に応じます  |    |      |                        |
| コメント  | 高齢者運動指導から基礎体力向上、マラソンや歩き方、ストレッチの方法、筋膜リリース、筋力トレーニング等の運動をご案内いたします             |    |      |                        |
| 自己PR  | 運動指導暦16年。現在はパーソナルトレーナー、インストラクターとして活動しております。運動を通じて健康を促進していけるようなご案内を心がけております |    |      |                        |
| 講座例   | 介護予防運動教室、ジョギング教室、イスストレッチ、子どもの運動神経向上教室、ダイエット教室、健康運動教室                       |    |      |                        |
| 活動歴等  | 2004年よりスポーツクラブ(株)ルネサンスにて勤務し、2016年退社後独立。運動指導暦16年                            |    |      |                        |

|       |  |    |      |   |
|-------|--|----|------|---|
| 種別名   | その他体操  |    | 指導種目 | 幼児体育リズムダンス、健康体操リズムダンス、介護予防運動 他                                    |
| 登録者番号 | 生年   | 性別 | 所属団体 | NPO法人生涯現役倶楽部理事長   |
| 53    | 0000 年   | 女  | 資格   | 中学・高校保健体育教諭1・2級免許、介護予防運動指導員、レクリエーション・マスター中高老年期運動指導士、(社)日本女子体育連盟所属 |
| 指導対象  | 幼児、子ども、親子、壮年、高齢者   |    | レベル  | 問わない  |
| 希望地域  | 市内全域、近隣市   |    | 可能日時 | 平日・休日(午前・午後・夜間)   |
| 謝礼等   | 予算に応じる   |    |      |   |
| コメント  | 年齢に応じた誰にも簡単に楽しめる健康づくりを目指しています。   |    |      |   |
| 自己PR  | NPO法人 生涯現役倶楽部 理事長、社会体育指導を30年間励行しています。東京都福祉レクリエーションの講師を行い、地域のイベント参加シニアの発表会等も現在も励行中です。 |    |      |   |
| 講座例   | 「腰痛肩こり予防運動」、「生涯現役体操教室」(幼児から高齢者まで) その他、レクリエーション、健康と運動の講話、特別養護施設脳トレ・筋トレ・ストレッチ          |    |      |   |
| 活動歴等  | 親子体操ダンス(幼児から小学生迄)高齢者健康体操・中高年リズム体操・怪我をしないストレッチ指導                                      |    |      |   |