

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	ヨガインストラクター、マインドフルネススペシャリスト	
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 P R	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 P R	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 『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しています。				

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 P R	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 P R	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	資 格	インド中央政府公認ヨーガセラピスト、スワミ・ヴィヴェーク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 P R	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	ヨガ		指 導 種 目	ヨガ、健康体操、介護予防、アロマセラピー、更年期シニア女性向け講座
登録者番号	生 年	性 別	所 属 団 体	
91	1978 年	女	資 格	株式会社シャンティビージャ代表、井上レディースクリニック 健康運動指導士、漢方養生指導士、アロマセラピーインストラクター、全米ヨガアライアンス200h、顔ヨガインストラクター他25種取得。
指 導 対 象	青年～高齢者の男女、障害者、親子		レ ベ ル	問わない
希 望 地 域	市内全域、近隣市（多摩地域）		可 能 日 時	平日・休日の午前・午後（夜間可能な日もあります＝応相談）
謝 礼 等	予算に応じる			
コ メ ン ト	イベントや講座の目的・対象者・ご希望に応じて、内容のご相談に応じます。立川市の健康フェアやヨガフェスタ等、講師・公演実績多数。			
自 己 P R	ウェルネスとヨガ、アロマで健康寿命の延伸を支援。27年以上の指導経験と、延べ17万人以上の実績を活かし、地域に笑顔と健康の輪を広げます。主に40代以上の女性の心身、癒しと再生の提供をしています。			
講 座 例	「やさしい呼吸法とリラクゼーション講座」「健康寿命サポートヨガ」「介護予防教室」「はじめてのアロマヨガ」「更年期シニア期を健やかで幸せに生きる」			
活 動 歴 等	運動指導、ヨガ歴27年以上。立川ヨガサロン「シャンティビージャ」オーナー講師9年以上。井上レディースクリニック非常勤講師。			

種 別 名	ヨガ		指 導 種 目	ヨガ
登録者番号	生 年	性 別	所 属 団 体	
93	1966 年	女	資 格	
指 導 対 象	問わない		レ ベ ル	初心者向け
希 望 地 域	市内全域		可 能 日 時	要相談
謝 礼 等	予算に応じる			
コ メ ン ト	心と身体にアプローチします。体が硬くても大丈夫です。身体を整えていくハタヨガです。			
自 己 P R	全米ヨガアライアンスRYT200、シニアヨガ取得、UTL公認ヨガインストラクター			
講 座 例	「ビギナーヨガ」「リラックスヨガ」			
活 動 歴 等	カフェ芳月にてヨガクラスを担当。			

種 別 名	ヨガ		指 導 種 目	癒しのヨガ
登録者番号	生 年	性 別	所 属 団 体	
99	年	女	資 格	ヨガ講師。パーソナルヨガインストラクター。アロマセラピーアドバイザー。パワーヨガ。健康運動実践指導者。
指 導 対 象	壮年から高齢者		レ ベ ル	初心者向け
希 望 地 域	市内全域、近隣市（国立・国分寺・日野・八王子）		可 能 日 時	午前中：木・土曜日、午後：月・木・土曜日、夜間：月・水・金・土・日曜日
謝 礼 等	予算に応じる			
コ メ ン ト	ココロとカラダを優しく癒してゆくヨガです。普段着のまま気軽に受けられます。			
自 己 P R	ヨガ歴40年になります。いろんなヨガを求めてきましたが、ココロと身体を癒してゆく優しいヨガに辿り着きました。どうぞ普段着のまま気軽にご参加くださいね。			
講 座 例	「ココロと身体をやさしく癒すヨガ」			
活 動 歴 等	ヨガ歴40年。指導歴26年。スポーツクラブ30ヶ所以上で指導。ヨガスタジオにて指導。			

種 別 名	ヨガ		指 導 種 目	①ヨガ②ストレッチ	
登録者番号	生 年	性 別	所 属 団 体		
102	1970 年	女	資 格	①全米ヨガ アライアンス500時間、サウンドヒーリングコース修了、アークルヴェーグセラピスト ②パーソナルトレーナー・コンディショニング・レジスタンストレーニングコース修了、小学校教諭、幼稚園教諭	
指 導 対 象	①②問わない		レ ベ ル	①②問わない	
希 望 地 域	①②市内全域、近隣市（車はありませんが、バス・電車で伺います）		可 能 日 時	①②応相談	
謝 礼 等	①②予算に応じる				
コ メ ン ト	①体が硬い方こそ大歓迎。呼吸に合わせて無理なく楽しめるヨガです。 ②痛いところだけでなく、体全体のつながりを見て整えるストレッチです。				
自 己 P R	①体が硬い方なども無理なく始められます。ヨガで痛みやすい手首・腰・膝に配慮し、基本を丁寧に指導。インドで学んだサウンドヒーリングで心身を緩めます。②腰や肩が張るときは、股関節やお尻、太ももなどにも目を向け、無理なく伸ばす方法をお伝えします。				
講 座 例	①体が硬くても楽しめる！呼吸から始めるヨガ ②腰や肩がっつらいとき、どこを伸ばすと良いかがわかるストレッチ				
活 動 歴 等	①2017年より、サークルや個人レッスンで指導。 ②2013年より、サークルや個人レッスンで指導。				

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 P R	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 P R	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Ⅰ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 P R	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 P R	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 P R	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 P R	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			