

市民教授 個人票

No. H11

ピラティス

梅澤 雪代 (うめざわゆきよ)

| | | | | | | |
|--------------|--|---------------------------|---|--|--|---|
| 住所 | 316-0024 茨城県 日立市水木町 | | | 生年 | 1970 | 女 |
| TEL | 0294-53-6465 | Fax | 0 | E-mail | yuki200x@gmail.com | |
| 指導場所 | 交流センター、公共施設、その他相談 | | 指導方法 | マットを使い床での運動がメインとなります。お腹の周りの筋肉をよく使うのでシェイプアップや肩こり、腰痛などの予防・改善にも効果があります。 | | |
| 曜日時間 | 相談 | | | | | |
| 自己PR | スポーツクラブ勤務を経て、フリーランスとなり指導歴30年 幼児からシニア世代の運動教室、ピラティスを中心に活動しています。 | | | | | |
| 指導中の自主グループ | グループ名 | 指導場所 | 会員数 | ゲストティーチャー歴 | | |
| | ピラティスパティーチャム | 水木交流センター | 15 | | | |
| | ピラティスの会 | 女性センター | 20 | | | |
| | アプリコット | 会瀬交流センター | 12 | | | |
| ここ1年~2年間の指導歴 | 講座名 | 開催場所 | 実施回数 | 参加者数 | 備考 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | その他____件 | |
| 表彰歴・資格 | | | | | | |
| 講座のレベル | <input type="radio"/> | 1:初級(その分野を初めて経験する人を対象) | SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のURL | | | |
| | <input type="radio"/> | 2:中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象) | http://lanai-u.sakura.ne.jp/wp/ | | | |
| | <input type="radio"/> | 3:上級(講師を目指す人を対象) | インスタグラム@ianai200x | | | |
| 指導風景・作品写真 |  | | | | | |
| 講座企画者への連絡 | | | | | | |

差出人: 梅澤雪代 <yuki200x@gmail.com>
送信日時: 2021年11月29日月曜日 17:59
宛先: iki100j@net1.jway.ne.jp
件名: 市民教養登録について

ここ1~2年間の指導歴

[体調改善クラス]

大みか交流センター 月曜日隔週 10名
会瀬交流センター 金曜日隔週 10名
泉が森体育館 金曜日隔週 50名

[ピラティスクラス]

水木交流センター 火曜日隔週 15名
女性センター 水曜日毎週 20名

[ダンスエアロクラス]

水木交流センター 水曜日毎週 15名

[ステップエクササイズクラス]

大みか交流センター 木曜日隔週 10名

資格

- ・マットピラティスベアーシツク
インストラクター
- ・フランクショナルローラーピラティス
ベアーシツクインストラクター
- ・ストレッチーズ®インストラクター
- ・骨盤底筋トレーニングヨガインストラ
クター
- ・コンディショニングインストラクター

お世話になります。
先日はお電話頂きありがとうございました。
資格など追記しましたので、お手数ですがよろしくお願い致します。

梅澤