

# 市民教授 個人票

No. H14

**骨盤エクササイズ**

片山 三代子 ( かたやまみよこ )

0

住所 317-0061 茨城県 日立市東町 生年 1980 女

TEL 090-7714-3199 Fax 0 E-mail [instructor.miyoko@gmail.com](mailto:instructor.miyoko@gmail.com) 謝礼 相談

|      |                   |      |   |
|------|-------------------|------|---|
| 指導場所 | 交流センター、公共施設、その他相談 | 指導方法 | 実技<br>骨盤を動かして全身の血行を促しながら骨盤や姿勢を整得ていきます。<br>音楽に合わせて楽しいお時間をおすごしください。 |
| 曜日時間 | 相談                |      |   |


自己PR  
骨盤を動かし全身の血行を促しながら、骨盤など整いやすい体づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。  
そして骨盤だけでなく、骨盤周辺の筋肉を鍛えることできれいな姿勢を目指します。

| 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 |
|------------|-------|---------------|-----------|------------|
|            |       | ヨガMLX骨盤エクササイズ | 中小路交流センター | 10         |

| 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  
健康ビューティーアップインストラクター(ヨガ、骨盤エクササイズ、ストレッチ) 2020年1月取得

|        |                       |                           |                          |
|--------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| 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) |                          |
|        | <input type="radio"/> | 3:上級(講師を目指す人を対象)          |                          |

|           |  |
|-----------|--|
| 指導風景・作品写真 |  |
|-----------|--|

講座企画者への連絡