

# 市民教授 個人票

No. **H39**

<b>マットピラティス・ヨガ</b>		南原 亜佐子 ( なんばらあさこ )		ゲストティーチャー	
住所	319-1221 茨城県 日立市大みか町			生 年	1968
		性 別	女		
TEL	080-31796047	Fax	0294-52-6178	E-mail	<a href="mailto:info@matpilates.com">info@matpilates.com</a>
		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	<b>実技</b> 呼吸法を使い体のコントロールの仕方を学ぶ。骨盤、肩甲骨周辺を中心としたトレーニングを通して、身体への気づきを高め日常生活の質を向上させましょう。	
曜日時間	相談				
自己PR	理解しづらいと思われがちピラティスですが、初心者にも分かりやすい指導を心掛けています。 普段あまり体を動かしていない方にも、無理なく行える内容です。終了後は体が伸びて気持ち良かったとの声を頂いております。 ヨガも指導しておりますので是非ご相談下さい。				
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	
	サウス☆ウインド	日立南交流センター	20	平成21年	南交流センター
		水木交流センター		平成21年	金沢保育園
		大みか交流センター		平成21年	ふれ合い坂下 他
指導歴	講 座 名	開 催 場 所	実施回数	参加者数	備 考
	生涯学習事業 ピラティス講座	日立南交流センター	6	20	
	子育て支援サークルヨガ・ピラティス	水戸生涯学習センター		20	
	ヨークカルチャー・マットピラティス	イトーヨーカドー		20	
	ボールピラティス	スパーク鮎川		20	
	マットピラティス	スイムクラブフィットネス		20	他数件
表彰歴・資格	FTPマットピラティス アドバンスインストラクター YOGA STUDIO shanti pruna 認定 ヨガインストラクター				
講座のレベル	<input type="radio"/>	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"/>	中級(簡単な指導でやっていける人を対象)			
	<input type="radio"/>	上級(講師を目指す人を対象)			
指導風景・作品写真					
講座企画者の皆様へ	①1回の講座は通常 1時間です。 ②謝礼は交通費込みで¥6,000です。 ③用意する物:ヨガマットもしくは大判バスタオルなど敷物、動きやすい服装 靴は必要ありません。				