

# 市民教授 個人票

No. H42

ママの為の産後ヨガ

高橋 美紀 ( たかはしみき )

ゲストティーチャー

住所 316-0023 茨城県 常陸太田市 亀作 生年 1984 女

TEL 080-7968-5055 Fax E-mail [696doll@live.jp](mailto:696doll@live.jp) 謝礼 無料

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・講座・講話  
 産後の身体は綺麗になる絶好のチャンスです。生活の中のちょっとした瞬間にできるポーズで赤ちゃんとの生活を楽しみながらキレイなママになっちゃいましょう♪

自己PR ヨガ講師、ダンサーとして活躍後、出産を経験し自身の産前・産後のトレーニングをいかし生活の中で役立つヨガのポーズや赤ちゃんとのスキンシップをしながらのストレッチなど、産後の時期をいかしてさらに綺麗になっちゃいましょう。

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

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
	産後yoga	みくりや公民館/栃木県足利市	1	20	
	産後yoga	すまいるポート21/群馬県太田市	1	20	
	産後yoga	太田児童センター/群馬県太田市	1	15	
					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)	
	<input type="radio"/> 3:上級(講師を目指す人を対象)	



講座企画者への連絡  
 ①1回の講座は通常1時間半です  
 ②ヨガマットは各自でご用意いただき、数枚でしたら貸し出しできます  
 ③赤ちゃん同伴でOKです