

市民教授 個人票

No. H52

ヨガ		永岡 友美 ながおかともみ		ゲストティーチャー	
住所	317-0052 日立市東滑川町			生年	1973 女
Tel	070-2831-9026	Fax	0	E-mail	tomomi373@docomo.ne.jp 謝礼 相談
指導場所	相談		指導方法	実技 呼吸とポーズを連動させ身体の奥のインナーマッスルを鍛えることで歪んだ背骨や骨盤を改善し骨格や筋肉のバランスを整えて身体の歪みからくる不調を改善していきます。	
曜日時間	土曜 時間は相談				
自己PR	女性専用スポーツジム、交流センターで活動しています。				
	みなさんが日々笑顔で健康でいられるためのお手伝いをさせて頂ければと思います。				
	リンパマッサージや腸マッサージなども指導しています。				
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	
	たのしいヨガ	大久保交流センター	10		
	あじさい会	大沼交流センター	16		
	シャンティー	大沼交流センター	11		
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
	美脚・美尻・骨盤ヨガ 他	B-line フィットネスジム	毎週	25	
	デトックスヨガ・他	B-line フィットネスジム	毎週	25	
	バランスヨガ・他	B-line フィットネスジム	毎週	25	
	ファンクショナルローラーピラティス	B-line フィットネスジム	5	25	
	小顔フェイシャルヨガ	B-line フィットネスジム	2	20	その他 件
表彰歴資格	・シニアヨガ・小顔フェイシャルヨガ・美脚・美尻・骨盤ヨガ・セラピーヨガ・RYT200 ・ファンクショナルローラーピラティス				
講座のレベル(○印)	<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程度の人を対象)				
	<input type="radio"/> 上級 (講師を目指す人を対象)				
指導風景・作品写真					
講座企画者への連絡	①1回のレッスンは通常1時間30分です ②人数制限はありません				