

講師(指導者)情報

87

ふりがな	よしはら さとみ		
氏名	吉原 聡美	女	年齢 30 歳台
資格・経歴等	(一社) 日本ベビーダンス協会ニンティインストラクター／チャイルドコーチング／サーキットトレーニングインストラクター		
指導・実演等の内容	具体的内容	<p>①ベビーダンス:抱っこひもで赤ちゃんを抱っこしながら簡単なステップをふみます。社交ダンスをツールに誕生した。親子絆作りを目的としたコミュニケーションダンスです。赤ちゃんと一緒に出来る運動です。産後の運動、ストレス発散にオススメです。</p> <p>②サーキットトレーニング:筋トレと有酸素運動を交互に行うトレーニング。動きも簡単なので年齢問わず出来ます。</p>	
	所要時間	<p>①1時間</p> <p>②40分(運動は30分)</p>	
	必要経費	<p>材料費など 不要</p> <p>交通費など 応相談</p>	
	実施場所	<p>スペースのある場所が必要です。</p> <p>①1畳の広さ/組</p> <p>②2畳の広さ/人</p>	
対象性別	男女とも可		
対象年齢	<p>①乳幼児とその保護者、又は祖父母</p> <p>②特になし</p>		
指導可能曜日・時間帯	応相談		
<p>(メッセージ・PR)</p> <p>親子で一緒に出来る産後エクササイズです。パートナーは赤ちゃん。レッスン中にねてしまう赤ちゃんは92%以上!赤ちゃんはスヤスヤ、ママやパパは汗をかいてスッキリしましょう。抱っこひものオススメの着け方もやりますので、パパにもオススメ!</p>			