

講師(指導者)情報

ふりがな	しだら かよ			
氏名	設楽 佳代		女	年齢 40歳台
資格・経歴等	FTPピラティス IR・カラダスキャンセルフマッサージ IR・yogaIR・ポップピラティス IR・ベビーマッサージ&ベビーヨガ IR・ホームケアアドバイザー・バレトン IR			
指導・実演等の内容	具体的内容	①ピラティス：姿勢改善し、身体の機能性を高めていくエクササイズ ②ベビーマッサージ&ベビーヨガ：赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かしながら産後ケア ③アロマワークショップ：アロマスプレー・アロマクリーム手作りワークショップ ④ストレッチレッスン		
	所要時間	1時間～2時間		
	必要経費	材料費など 不要 交通費など 応相談		
	実施場所	特に指定しない		
対象性別	男女とも可			
対象年齢	成人～高齢者、その他（未就学児は親子可）			
指導可能曜日・時間帯	応相談			
(メッセージ・PR) 年を重ねても自分らしく生活できる身体づくりをサポートしていきます				