

講師(指導者)情報

ふりがな	なかむら しほみ				
氏名	なかむら しほみ		女	年齢	50歳台
資格・経歴等	中学校教員免許(社会)、特別支援学校教員免許、日本Gボール協会公認インストラクター(JSA認定IR・JSAシニアボールエクササイズIR)、他				
指導・実演等の内容	具体的内容	①親子ふれあい運動あそび、安全で効果的な楽しいフィットネス、小学生の姿勢作り(ベビーとママパパ、歩き出しのお子様とママパパ、2歳くらい～園児の親子、小学生、ファミリー・祖父母と一緒に) ②ほぐしセルフマッサージ、ストレッチ、エアロビクス(動きやすい身体作り、健康の維持・増進のためのエクササイズ) ③美姿勢フィット ④美腹トレーニング			
	所要時間	45分～1時間30分			
	必要経費	材料費など 応相談 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	①親子・ファミリー可 ②～④小・中学生、高校・大学生、成人、60歳以上				
指導可能曜日・時間帯	応相談				
(メッセージ・PR) 運動嫌いな講師だからこそお伝えできる最小限の努力で最大限の効果を発揮するオリジナルメソッドで、あなたの健康をサポート致します。					