

講師(指導者)情報

ふりがな	ふくだ さちこ				
氏 名	福田 幸子		女	年齢	40 歳台
資格・経歴等	JHCA 認定フィジカルコンディショナー、健康運動実践指導者、ライフキネティックパーソナル・チームトレーナー、米国 PeakPilaties インターミディエイトマット修了、インド中央政府公認ヨーガ教師養成講座修了書取得、PRI マイオキマティック・リストラクション修了証取得 元栃木ウーヴァ FC 非常勤トレーナー、元ヴェルフェ矢板フィジカル・コンディショニングトレーナー、元作新学院大学サッカー部フィジカル・コンディショニングトレーナー				
指導・実演等の内容	具体的内容	①筋トレ②コンディショニング③ヨーガ④ピラティス⑤ストレッチ アスリートへのトレーニングや、競技力を向上するために必要な講義、実技。 脳からの反応を出しパフォーマンス向上を目的としたトレーニング 初心者から経験者まで幅広く対応します。			
	所要時間	1 時間～2 時間（内容による）			
	必要経費	材料費など 不要 交通費など 鹿沼市外の場合は要			
	実施場所	特に指定しない			
対象性別	男女とも可				
対象年齢	高校・大学生、一般、小・中学生				
指導可能曜日・時間帯	応相談				
(メッセージ・PR) 現在トレーナーとしてマンツーマン指導も行っています。スポーツクラブでのレッスン、ジムの指導のほかトレーナーとしての活動も行っております。ヨーガ、ピラティス、筋トレ等により機能的な身体へ導きます。					