

大 分 類	600	体育・スポーツ		
中 分 類	601-1	体操・ダンス	ストレッチ・健康体操	
指 導 内 容	① ストレッチ、健康体操 ② 創作ダンス ③ 太極拳			
資 格 免 許 等	スポーツ指導員（日本体育協会） 太極拳指導員（日本武術太極拳連盟）			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 13:00～17:00 その他 相談に応じます			
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能			
対 象	☐	幼児	☐	高校生
	☐	小学生(低)	☐	成人
	☐	小学生(高)	☐	高齢者
	☐	中学生		
交 通 手 段	☐	自家用車		
	☐	公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活動希望地区	全市			
番 号	45			
フ リ ガ ナ	オガワ タカエ			
氏 名	小川 隆江			
性 別	女			
居 住 地 区	第2			
生 年	S27			
備 考	長野県シニア大学、長野市成人学校、カルチャーセンターでの講師実績。対象者にあった運動指導を行う。			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	600 体育・スポーツ		
中 分 類	601-2 体操・ダンス	スポーツダンス	
指 導 内 容	① スポーツダンス初歩より		
資 格 免 許 等	日本アマチュアダンス協会 B 級指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	金曜日 18:00～21:30 土曜日 13:00～18:00		
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児		高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活動希望地区	居住地区		
番 号	46		
フ リ ガ ナ	イトウ シズオ		
氏 名	伊東 静雄		
性 別	男		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	非公開		
備 考	全て初歩より基本を教える。スポーツダンスで体を動かして健康づくり。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ		
中 分 類	601-3	体操・ダンス	ダンス・体操	
指 導 内 容	① ストレッチ体操 ② スポーツダンス ③ 車椅子ダンス ④ 社交ダンス			
資 格 免 許 等	障害者スポーツ指導員 全日本ダンス協会連合会認定 F 級教師 全日本ダンス協会連合会認定車椅子ダンス教師			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 相談に応じます		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能			
対 象	○	幼児	○	高校生
	○	小学生(低)	○	成人
	○	小学生(高)	○	高齢者
	○	中学生	○	
交 通 手 段	○	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活動希望地区	全市			
番 号	47			
フ リ ガ ナ	コバヤシ ユキコ			
氏 名	小林 由紀子			
性 別	女			
居 住 地 区	芋井			
生 年	S24			
備 考	シニアアクティブルームにて指導。老健施設などでのストレッチ体操指導。車椅子ダンスを通じて、障害者、高齢者が楽しんで体を動かし外へ向く気持ちを応援していきます。			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-4	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① 100 年以上前に日本で生まれた健康体操「自彊術」を教えます ② 転倒予防、膝痛、腰痛、肩こり等解消に役立つ血流をよくする体操の紹介 ③ 自律神経を整え、高血圧等成人病予防の為の呼吸法の指導		
資 格 免 許 等	公益社団法人 自彊術指導員(正会員) ホームヘルパー2 級		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～20:00 水曜日 9:00～20:00 木曜日 14:00～20:00	金曜日 9:00～20:00 土曜日 14:00～20:00 日曜日 9:00～20:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、何回かに分けて教える 一つの指導内容を、1 回 2 時間以内程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ ☐ ☐ ☐	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	48		
フ リ ガ ナ	セキザキ ジュンコ		
氏 名	関崎 純子		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	非公開		
備 考	楽しく、わかりやすく、元気になっていただけるような講座を行います。身体の弱い方、痛い方に寄り添える指導を行います。。長野県カルチャースクール等実績多数		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-5	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① 106年前に日本で治療を目的として生まれた体操「自彊術」指導 ② 老若男女、具合の悪い人でも行える体操を指導 ③ 個人の体の具合に合わせ 4 動づつ教えます		
資 格 免 許 等	公益社団法人 自彊術普及会指導員(中伝) 長野県警察本部通訳		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～20:00 火曜日 14:00～20:00 水曜日 14:00～20:00 木曜日 14:00～20:00	金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～20:00 日曜日 9:00～20:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能(4動作づつ1年を通じて行う) 一つの指導内容を、1回2時間程度可能(2回程度)		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
	○	公共交通機関	
	○	タクシー	
	【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	49		
フ リ ガ ナ	オグラ ミエ		
氏 名	小 椋 美枝		
性 別	女		
居 住 地 区	古牧		
生 年	非公開		
備 考	明るく楽しい教室講座を意識し、誰でも簡単に分かりやすく行えるよう指導します。長野市信毎カルチャー、長野市川端公民館にて講師、365日大学にて指導		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	601-6	体操・ダンス
		ダンス
指 導 内 容	① ストレッチ ② リズムトレーニング ③ 振り付け	
資 格 免 許 等	JDAC認定ダンス指導員初級・2級資格 JDAC認定ダンス指導員準1級・1級資格	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 12:00～15:00 水曜日 12:00～16:00 木曜日 12:00～16:00	金曜日 12:00～18:00 その他 相談の上
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】	
活動希望地区	篠ノ井、松代、若穂、川中島、更北	
番 号	50	
フ リ ガ ナ	イトウ レンナ	
氏 名	伊藤 連那	
性 別	女	
居 住 地 区	非公開	
生 年	H11	
備 考	南長野運動公園・サンマリーンながの・リディアダンスアカデミー・JACKPOT DANCE FACTORY 等にてダンスレッスン指導実績、「ODORIMATSURI」KOREN ナガノ-出展、ニッパ-杯スズメバチ杯ナガノ杯-ナイトストリートダンス、世界バレー長野県大会オフィシャルサポーター、THE UNITY 特別賞受賞等、5歳でダンスを始め、大阪芸術大学で4年間ダンスを学んだ後、幅広い年代の方たちにダンスの楽しさを伝えたいと思い、長野に戻ってきました。一緒にダンスを楽しみましょう。	
受 付 年 月 日	2026 年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-7	体操・ダンス	ダンス
指 導 内 容	① ストレッチ ② リズムトレーニング ③ 振り付け		
資 格 免 許 等	JDAC認定ダンス指導員初級・2級資格 JDAC認定ダンス介護予防指導員・指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 12:00～15:00 水曜日 12:00～16:00 木曜日 12:00～16:00	金曜日 12:00～18:00 その他 相談の上	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	篠ノ井、松代、若穂、川中島、更北		
番 号	51		
フ リ ガ ナ	イトウ コムギ		
氏 名	伊藤 瑚麦		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	H13		
備 考	大阪府立岸和田高等学校ダンスコーチ・南長野運動公園・サンマリーンながの等にてダンスレッスン指導実績、「ODORIMATSURI」KOREN ナバ-出展、「Dance Hoolic」new moon ナバ-出展、エバ-サスダグ ガッパ ソラ-ナイトチャキ-エリア、矢沢永吉 50 周年ライブエキストラ等、7 歳でダンスを始め、大阪芸術大学で 4 年間ダンスを学んだ後、幅広い年代の方たちにダンスの楽しさを伝えたいと思い、長野に戻ってきました。一緒にダンスを楽しみましょう。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-8	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① ストレッチ運動、音楽に合わせてリズム体操、リボンやフラフープを使用した簡単なダンス等 ② ベビーとママ、未就園児、シニア対象に楽しく体を動かします。 ③ 道具（フープ、リボン、ゴース）の貸し出しも出来ます。 ④ 新体操を楽しむ時間を提供します。		
資 格 免 許 等	幼稚園教諭 2 種 保育士資格 新体操審判 2 種		バラスーツ指導員初級取得予定
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～12:00 火曜日 10:00～12:00 水曜日 10:00～12:00 木曜日 10:00～12:00	金曜日 10:00～12:00	
指導内容区分	一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	52		
フ リ ガ ナ	シミズ マナミ		
氏 名	清水 まなみ		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S63		
備 考	保育士として幼稚園と保育園に勤務経歴有（5 年）、長野市で活動している新体操クラブにて指導歴 10 年、新体操未経験のママ達むけクラスも担当しています。シニアを対象に地域の文化祭等でのふりつけなども行えます。お気軽にご連絡ください。「経験者の方も、初めての方もみんなで新体操を楽しみましょう。」		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	607-1	ウォーキング	ウォーキング・RAN
指 導 内 容	① ウォーキング初歩より ② RAN マラソンを走れるようにする		
資 格 免 許 等	日本アマチュアダンス協会 B 級指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	土曜日 13:00～18:00 日曜日 10:00～12:00		
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児		高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活動希望地区	居住地区		
番 号	53		
フ リ ガ ナ	イトウ シズオ		
氏 名	伊東 静雄		
性 別	男		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	非公開		
備 考	全て初歩より基本を教える。軽いマラソン大会に出れるようなことも。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-1	体力作り	太極拳・体操
指 導 内 容	① 太極拳 ② 創作ダンス ③ ストレッチ・健康体操		
資 格 免 許 等	スポーツ指導員（日本体育協会） 太極拳指導員（日本武術太極拳連盟）		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 13:00～17:00 その他 相談に応じます		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	54		
フ リ ガ ナ	オガワ タカエ		
氏 名	小川 隆江		
性 別	女		
居 住 地 区	第2		
生 年	S27		
備 考	長野県シニア大学、長野市成人学校、カルチャーセンターでの講師実績。対象者にあった運動指導を行う。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-2	体力作り	太極拳・太極剣
指 導 内 容	① 太極拳入門、初級、簡化二十四式、総合 48 式、精簡八十八 ② 太極剣、32 式、42 式 ③ 太極扇、二十四、カンフー扇		
資 格 免 許 等	日本武術太極拳協会公認 3 段取得 日本武術太極拳協会普及・C 級・B 級・A 級 指導員認定取得		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 18:00～21:00 火曜日 何時でも 水曜日 18:00～21:00 木曜日 何時でも	金曜日 18:00～21:00 土曜日 何時でも 日曜日 何時でも	
指導内容区分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	55		
フ リ ガ ナ	アキモト サトミ		
氏 名	秋元 里美		
性 別	女		
居 住 地 区	古里		
生 年	S29		
備 考	市立公民館（長沼、古里など）での太極拳指導		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-3	体力作り	太極拳
指 導 内 容	① 太極拳		
資 格 免 許 等	日本連盟 B 級公認指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～21:00 水曜日 10:00～21:00	金曜日 10:00～21:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○	自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	56		
フ リ ガ ナ	トクタカ ヤスシ		
氏 名	徳嵩 靖		
性 別	男		
居 住 地 区	若槻		
生 年	S29		
備 考	42 年ほど太極拳を指導している		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600 体育・スポーツ		
中 分 類	608-4 体力作り		太極拳・太極剣
指 導 内 容	① 太極拳（入門、初級、24 式、88 式、48 式、総合） ② 太極剣（32 式、42 式） ③ 太極扇（24 式） ④ 太極拳 太極功夫扇（カンフーセン）		
資 格 免 許 等	日本武術太極拳連盟 A 級指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	水曜日 14:00～16:00		
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象		幼児	高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	高齢者
		中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	居住地区		
番 号	57		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	非公開		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	七二会公民館、信更公民館などで指導実績		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-5	体力作り	ヨガ
指 導 内 容	① ラフターヨガ（笑いヨガ）セッション ② 笑いの健康体操		
資 格 免 許 等	Loughter Yoga International 認定ラフターヨガマスタートレーナー Loughter Yoga International 認定ラフターヨガ 1on1 コーチ スリーエー認知症予防ゲームリーダー	ジョイリズムプラスリーダー	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		相談に応じます (土日祝は単発のみ可)	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】 最寄りの駅から会場までの送迎		
活動希望地区	全市		
番 号	58		
フ リ ガ ナ	イケダ ノブコ		
氏 名	池田 信子		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	5名以上。笑って筋肉を使うので、妊婦、心臓病等の方は医師にご相談ください。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ		
中 分 類	608-6	体力作り	ヨーガ療法・体操	
指 導 内 容	① ヨーガ療法（立位、座位など） ② 体操・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法 ③ 慢性疲労対処法 ④ ストレスタフ講座			
資 格 免 許 等	インド中央政府ヨーガ指導者国家資格レベル2 インド中央政府公認ヴィヴェーカーナニダヨーガ研究財団ヨーガ療法士			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	ご相談のうえ決めます			
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能			
対 象	☐	幼児	☐	高校生
	☐	小学生(低)	☐	成人
	☐	小学生(高)	☐	高齢者
	☐	中学生		
交 通 手 段		自家用車		
	☐	公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活動希望地区	ご相談のうえ			
番 号	59			
フ リ ガ ナ	デンダ アツコ			
氏 名	伝田 敦子			
性 別	女			
居 住 地 区	吉田			
生 年	S29			
備 考	介護予防や健康増進法として親しまれており、疾患を持つ方でも出来ます。地域公民館、サークル、企業等での指導実績あり。			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	600	体育・スポーツ		
中 分 類	608-7	体力作り	ヨガ	
指 導 内 容	① ハタヨガ・リラックスヨガ・陰ヨガ・シニアヨガ・アロマヨガ・骨盤ヨガ ② 筋膜リリース・筋膜リリースヨガ ③ 経絡ヨガ・整体ヨガ・ツボヨガ ④ 疾病別ヨガセラピー （腰痛・肩こり・更年期障害・睡眠・股関節・膝関節・気象病改善）			
資 格 免 許 等	全米ヨガアライアンス 200 時間認定 インストラクター 骨盤ヨガ・マタニティ&シニアヨガ・ 陰ヨガ・リストラティブヨガ講師養成修了 筋膜リリースヨガ認定指導者・経絡 YOGA 認定指導者・整体ヨガ認定指導者	日本アロマ環境協会アロマセラピー検定 1 級認定 日本ママヨガ協会認定ママとベビーの ヨガ認定講師		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 ご相談のうえ、決めさせていただきます。(土日祝は単発のみ可)		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能			
対 象		幼児	○	高校生
	○	小学生(低)	○	成人
	○	小学生(高)	○	高齢者
	○	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活 動 希 望 地 区	ご相談のうえ			
番 号	60			
フ リ ガ ナ	アキ			
氏 名	Aki			
性 別	女			
居 住 地 区	非公開			
生 年	非公開			
備 考	長野市成人学校、勤労活躍支援センター、しなのき、かがやきひろば、障害者福祉 施設等で指導実施中、県教職員組合更埴支部、企業、カルチャーセンター、スポーツ クラブ、生涯学習センター等で実績有			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	600 家庭生活・趣味		
中 分 類	608-8 体力作り		太極拳
指 導 内 容	① 健康太極拳と気功 ② 練功 18 法（中国健康保健体操）		
資 格 免 許 等	楊名時健康太極拳 師範		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10：00～20：00 火曜日 10：00～20：00 水曜日 10：00～20：00 木曜日 10：00～20：00	金曜日 10：00～20：00 土曜日 10：00～20：00 日曜日 10：00～20：00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能		
対 象		幼児	高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
		中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
	○	公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	市北部		
番 号	61		
フ リ ガ ナ	イワサカ ミキコ		
氏 名	岩坂 美貴子		
性 別	非公開		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	初心者や運動が苦手な人など、受講者の年齢、体力に応じて、太極拳を楽しめるようわかりやすく丁寧に指導します。他市にて指導実績あり。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-9	体力作り	ヨガ
指 導 内 容	① 呼吸法、ポーズの実践、および心身をリラックス、健康に導く瞑想の誘導 ② マットに座ることがつらいと感じる方にも椅子に座ったまま出来るヨガの指導 ③ 体を動かすことはもちろん、参加者の方との会話を大切にする「心のヨガ」		
資 格 免 許 等	全米ヨガアライアンス認定 RYT200 IWCA 認定 肩凝り改善ヨガインストラクター IWCA 認定 経路ヨガインストラクター		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00~20:00 火曜日 9:00~20:00 水曜日 9:00~20:00 木曜日 9:00~20:00	金曜日 9:00~20:00 土曜日 9:00~20:00 日曜日 9:00~20:00 その他	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 【その他】 自転車(近所であれば)		
活動希望地区	全市		
番 号	98		
フ リ ガ ナ	フジワラ ハルカ		
氏 名	藤原 遥		
性 別	女		
居 住 地 区	古牧		
生 年	H元		
備 考	2026年4月より、主人の転勤により長野市へ引っ越してきました。東京、横浜を中心に活動を中心に活動を行い、ホットヨガや常温スタジオ、スポーツクラブ、地区センター等で幅広い世代に年間1500本のヨガクラスを指導。新宿での寺ヨガイベント、渋谷でのヨガイベントを満席を実施。また、アジア最大級のヨガフェスタ横浜では、2年連続メイン講師のサポートやポーズの補助を行うアシスタントを経験している。ヨガを通して長野市民の皆さんと交流する機会をもてると嬉しいです。		
受付年月日	2026/9/1 新規登録		