

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-14	体力作り	ヨガ
指 導 内 容	①ヨガ(シニアヨガ・ハタヨガ・骨盤ヨガ・マタニティヨガ・ストレッチ等) ②ピラティス(姿勢改善・体幹強化) ③瞑想・呼吸法(心の安定・ストレス解消などのメンタルケア)		
資 格 免 許 等	全米ヨガアライアンス 500 時間認定インストラクター (RYT500 修了) JAGP ピラティスインストラクター 日本ヨーガ協会マインドフルネス瞑想講師		
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	全市		
番 号	126		
フ リ ガ ナ	ムラヤマ ヨウコ		
氏 名	村山 陽子		
性 別	女		
居 住 地 区	古牧		
生 年	S50		
備 考	受講者の年齢、体力、悩みに合わせて運動指導します。ヨガやピラティスを通じ、体を動かすことの楽しさや気持ちよさ、心身の変化を体感していただきます。 長野市成人学校、長野市や須坂市の公民館、しなのき、勤労青少年ホーム、いこいの家などで指導実施中。		
受 付 年 月 日	2022/12/28 新規登録		