

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	<table border="1"> <tr> <td></td><td>幼児</td><td>○</td><td>高校生</td></tr> <tr> <td>○</td><td>小学生(低)</td><td>○</td><td>成人</td></tr> <tr> <td>○</td><td>小学生(高)</td><td>○</td><td>高齢者</td></tr> <tr> <td>○</td><td>中学生</td><td></td><td></td></tr> </table>					幼児	○	高校生	○	小学生(低)	○	成人	○	小学生(高)	○	高齢者	○	中学生		
	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 【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																			