

つくば市生涯学習指導者情報 講師情報

以下の情報は、令和6年(2024年)2月に登録された方から提供された情報を掲載しています。
連絡先のすべてに記載がない場合は、つくば市役所で連絡先を案内します。

C501 ヨガ(ハタヨガ・フローヨガ・陰ヨガ・マタニティヨガ・ベビーヨガ・キッズヨガ・親子ヨガ)			
氏名	あらい しょうこ	✉	
	新井 昌子	☎	
所属団体		🌐	
概要	高齢者から子どもまで、あらゆる世代の人たちが楽しめるヨガをご希望に合わせて提供します。		
資格等	全米ヨガアライアンスRYT200・陰ヨガ指導者資格・産前産後ヨガ指導者資格・ベビーヨガ指導者資格・キッズヨガ指導者資格・ヨガニードラセラピスト・月経血ヨガ指導者資格・美脚美尻骨盤ヨガ指導者資格		

C502 健康ヨガ			
氏名	いのうえ よしこ	✉	
	井上 由子	☎	
所属団体		🌐	
概要	主にシニアの方を対象に、柔軟性と筋力アップを目標にした基本的なヨガのポーズとワークを行います。		
資格等	<ul style="list-style-type: none"> ・ AJYA(全日本ヨガ協会)3級、2級、1級 ・ RYT200 ・ シニアヨガティーチャートレーニング終了 ・ 骨盤底筋ヨガティーチャートレーニング終了 ・ 筋調整ヨガティーチャートレーニング終了 ・ 筋膜リリースヨガティーチャートレーニング終了 ・ ヨガトレーナープロコース修了 		

C503

日常生活を楽に過ごす為に、ヨガや簡単な筋トレ、セルフケア、健康の為に栄養療法の指導を致します。

氏名	いのせ じゅんこ	✉	
	猪野瀬 純子	☎	
所属団体		🌐	
概要	高齢者から初心者まで、それぞれの体力に合わせて気軽に体験できる内容のヨガ、簡単な筋トレです。		
資格等	・ ヨーガ療法士 ・ 栄養改善アドバイザー ・ 体幹トレーナー		

C504 本来持っている健康な身体と心を取り戻すピラティス

氏名	おおば たかこ	✉	
	大庭 貴子	☎	
所属団体		🌐	
概要	高齢者から子供まで全世代の現代人が、適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康的な美しさを手に入れる。アスリートの方の体幹強化・障害予防に。		
資格等	BASI Pilates マット・リフォーマー資格取得 健康運動実践指導者		

C505

まだまだよしこメソッド、顔の中心軸を意識しながら、左右バランスよく顔を動かす顔の筋力トレーニング。

氏名	かとう そのこ	✉	
	加藤 園子	☎	
所属団体	まだまだよしこメソッド(株) 認定コアフェイストレーニング	🌐	
概要	しっかり顔を動かす習慣を身につけることで、キュッと引き締まった健康的な顔を作り、見た目印象を上げていくことを目標としています。		
資格等	2019年 高津文美子式 顔ヨガインストラクター資格取得 2023年 まだまだよしこメソッド(株) 認定コアフェイストレーニングジュニアインストラクター資格取得。		

C506 笑いヨガ(ラフターヨガ)			
氏名	かとう そのこ	✉	
	加藤 園子	☎	
所属団体	NPO法人ラフターヨガジャパン ラフターヨガリーダー	🌐	
概要	笑うという行動で心も楽しくなります。ストレス軽減、リラックス効果などが期待できます。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるという考え方		
資格等	NPO法人ラフターヨガジャパン ラフターヨガリーダー		

C507 笑いで、心と体を元気にします。勝手に姿勢が良くなる、ご機嫌になる立腰(タテゴシ)体操。			
氏名	きみやま ひろみ・うっきー	✉	chibizaru_monkey@docomo.ne.jp
	君山 ひろみ・ウッキー	☎	080-1083-8587
所属団体	JAT日本立腰協会	🌐	
概要	子供から高齢者まで、誰でも簡単に、勝手に姿勢が良くなる面白い体操(立腰体操・タテゴシビクス)椅子や壁を使って、寝転びながらもできます。		
資格等	<ul style="list-style-type: none"> ・ JTA立腰トレーナー正指導員 ・ タテゴシビクスインストラクター ・ エアロビクスインストラクター ・ JTAハンドセラピスト 		

C508 呼吸筋ストレッチとリズム体操等で筋肉バランスを整えて動ける体作りを目指します。動ける幸せをご一緒に！			
氏名	ごとう なるみ	✉	naru3jyayo@gmail.com
	後藤 成美	☎	090-6011-4892
所属団体	手具健康体操トライビクス	🌐	
概要	基礎体力向上を目的とし、何歳からでも無理無く始められます。体力筋力を付けて動ける幸せを感じながら生涯元気！を掴みましょう！		
資格等	手具健康体操トライビクスインストラクター		

C509

「よさこい鳴子踊り」老若男女年齢問わず誰にでも簡単に楽しく踊ることができます。

氏名	しおざわ めぐみ	✉	lucky.megutyan@yahoo.ne.jp
	塩沢 恵		☎
所属団体	(公財)日本ボールルームダンス 連盟	🌐	
概要	よさこい鳴子踊りは子供から大人まで楽しく元気に踊れます。各地のイベントへ参加してみませんか。		
資格等	JBDFプロフェッショナルダンス教師 ピラティスインストラクター		

C510

やさしいピラティス。難しそうなのですがわかり易く丁寧にご指導します。ストレッチも行います。

氏名	しおざわ めぐみ	✉	lucky.megutyan@yahoo.ne.jp
	塩沢 恵		☎
所属団体	(公財)日本ボールルームダンス 連盟	🌐	
概要	ピラティスの準備体操エクササイズから習得しましょう。		
資格等	JBDFプロフェッショナルダンス教師 ピラティスインストラクター		

C511 やさしいヨガ、リンパマッサージ、足ツボ療法、クリスタルボウル瞑想			
氏名	そめかわ ひろみ	✉	omiyogaforlife@gmail.com
	染川 ひろみ	☎	090-1611-7892
所属団体		🌐	
概要	呼吸の流れを意識したやさしいヨガ、リンパマッサージ、足ツボ療法		
資格等	<ul style="list-style-type: none"> ・全米ヨガアライアンス認定RYT200 ・日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト ・乳がんヨガ指導者 ・ヨガニードラセラピスト ・リンパセラピスト ・足つぼ療法師 ・クリスタルボウル奏者 ・保育士 		

C512 『初めての方も大丈夫！やさしいシニアヨガ』『遊びながら楽しくキッズヨガ』『親子でヨガ』			
氏名	やまなし わかこ	✉	
	山梨 わか子	☎	
所属団体		🌐	
概要	シニアの方へ「呼吸」をメインに自律神経を指導し、ヨガのポーズにとらわれずにストレッチや健康維持のお手伝いをしています。		
資格等	チェアヨガ講師（プロフェッショナル・ディベロップメント 椅子を使った負荷の軽いヨガ） キッズヨガ講師（プロフェッショナル・インスティテュート 幼児から小学生への指導法）		

✉……メールアドレス ☎……電話（携帯電話） 🌐……指導者ホームページ等