


## 【フィットネス】

## 登録番号 SP-26088


|         |  |                                 |   |
|---------|--|---------------------------------|---|
| 氏名      | 鈴木 七恵  | 基本的な指導可能日時                      |  |
|         |  | [日数・曜日] 週2日程度（日・火曜）<br>[時間帯] 午後 |   |
| 性別      | 生年   | 指導可能地域                          |   |
| 女       | 1984年  | 世田谷地域                           |   |
| 指導分野・内容 | 介護予防運動   |                                 |   |
| 指導対象    |  |                                 |   |
| 資格・指導実績 | メディカルフィットネス協会介護予防運動トレーナー、日本体調改善運動普及協会プロフェッショナルコンディショニングトレーナー |                                 |   |
| 競技歴     |  |                                 |   |
| コメント    |  |                                 |   |
| 備考      |  |                                 |   |

## 登録番号 SP-26335

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| 氏名      | 安田 真理名  | 基本的な指導可能日時                              |  |
|         |   | [日数・曜日] 週5日程度（日・月・火・木・金・土曜）<br>[時間帯] 午後 |   |
| 性別      | 生年  | 指導可能地域                                  |   |
| 女       | 1963年   | 烏山地域                                    |   |
| 指導分野・内容 | 中高齢者向けの優しいエアロビクス、ストレッチ、リラクゼーション   |   |   |
| 指導対象    | 中高齢者（お若い方でも大丈夫です）   |   |   |
| 資格・指導実績 | ADI（エアロビックダンスインストラクター）免許取得 H18グイム・スポーツアベニュー、クリスタル・スポーツクラブに於いて                           |   |   |
| 競技歴     |   |   |   |
| コメント    | 初心者の方、または中高齢者目向けの優しいエアロビクスです。爽やかな汗をかき、皆様の気分転換のお役に立てればと思います。そしてゆったり呼吸とともに行うストレッチの指導可能です。 |   |   |
| 備考      |   |   |   |

## 【フィットネス】

登録番号 SP-27337

|         |   |                                      |   |
|---------|---|--------------------------------------|---|
| 氏名      | 井本 百合江  | 基本的な指導可能日時                           |  |
|         |   | [日数・曜日] 週1日程度<br>[時間帯] 早朝・その他空いていれば可 |   |
| 性別      | 女   | 生年                                   |   |
|         |   | 指導可能地域                               |   |
|         |   | 世田谷地域・北沢地域・玉川地域・砧地域                  |   |
| 指導分野・内容 | ヨガ、ルーシーダットン                                   |                                      |   |
| 指導対象    |   |                                      |   |
| 資格・指導実績 | 日本予防医学療術協会認定ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンス（RYT200）、CCA |                                      |   |
| 競技歴     |   |                                      |   |
| コメント    | ヨガ、ルーシーダットン、骨盤ストレッチ、背骨コンディショニングが指導できます。       |                                      |   |
| 備考      |   |                                      |   |