登録No.	ジャンル …登録名
T10302	フラダンス（きはらヒイレイとしえ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露	○	小中学校への協力	○

フラが好きな仲間たちと楽しいサークルを運営しています。ハワイの指導者による振りを伝えたり、歌の意味もしっかり学ぶ本格的なものを行っています。小学校のPTAへ体験レッスンも行えます。デイケアセンターへの慰問経験もあります。

【プログラムの内容】

フラレッスンで体力を向上　癒やしのハワイアンミュージックで心の健康を目指します。





経験・資格	1999年よりハワイ在住の先生の元、フラを習い、競技会で優勝経験あり。長期に渡り、カルチャースクールで講座を担当。		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	月・火・水	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	応相談

登録No.	ジャンル …登録名
T10303	フラダンス（ウルプア フラ スタジオ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露	○	小中学校への協力	○

活動は園児から高齢者まで年代別に練習しています。　ハワイの楽器（イプ、プイリなど）を使った曲、ハワイアン現代曲、ディズニー曲、Jーポップなど、幅広いジャンルを楽しく練習、披露しています。

【プログラムの内容】

披露 ：限られた時間内でプログラムを決めて出られるお子様～シニアのメンバーで曲に合わせて披露します。　講座 ：フラダンスのお話や踊り方などを伝え、曲に合わせて体験していただきます。※ご要望に応じてプログラムを作成します。



経験・資格	フラ歴24年　指導歴18年		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	いつでも	時間	18時まで
条　件	有償(～3,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	応相談

登録No.	ジャンル …登録名
T10304	フラダンス（松田　奈緒美）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露	○	小中学校への協力	○

３才からシニアの方までフラを楽しんでいただいております。レッスンはウクレレ生演奏でおこなっています。気分転換にフラを踊ってみませんか？

【プログラムの内容】

全くはじめての方でもどなたでも踊れます。足の悪い方は椅子にすわっても踊れます。健康増進のために、親子で楽しむフラ、フレイル予防のフラもご案内できます。



経験・資格	南区や港南区などの公共施設で活躍中。デイサービスなどでボランティア活動、高齢者施設や小学校で指導や披露		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10307	フラダンス（安永　一枝）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

人生100年の時代です。生きがいを見つけて体も心も元気に楽しくこれからのご自身の時間をご一緒に過ごしてみませんか？体幹や筋肉を無理なく整えるストレッチとハワイの音楽に癒されながらフラダンス楽しみましょう

【プログラムの内容】

ストレッチから始めて充分に身体全体を柔軟にしてフラダンスの基本ステップを必ずレッスンしてからフラダンスの曲に合わせてステップを踏みハンドモーションをつけて踊ります



経験・資格	ヘルパー資格、経験あり フラダンスインストラクター資格		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	平日	時間	午後
条　件	有償(～3,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10308	クラシックバレエ（Ａｙａ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露	○	小中学校への協力	○

クラシックバレエの基礎から楽しく行います。幼児から大人までそれぞれのクラスで指導します。クラシックの素敵な音楽に合わせて体を動かしましょう。
初心者でも大丈夫です。
【プログラムの内容】
柔軟体操　　バーレッスン　　センターレッスン



経験・資格	3歳よりクラシックバレエを始める。 学生時代は、全国コンクールに多数出場。現在は、発表会に出演。地域のバレエサークルで指導。		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	火・水	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10309	フラダンス（わたなべ・きよみ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露	○	小中学校への協力	○

スポーツセンターにて定期的にフラダンス教室を開催しています。サークル指導・デイサービスなどへのボランティア活動もしています。

【プログラムの内容】

「フラダンス体験」

人数 ： 10人



経験・資格	横浜カ・レイロケラニフラスタジオ　インストラクター（2012年～現在）		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円、交通費・材料費含む)	交通手段	公共交通

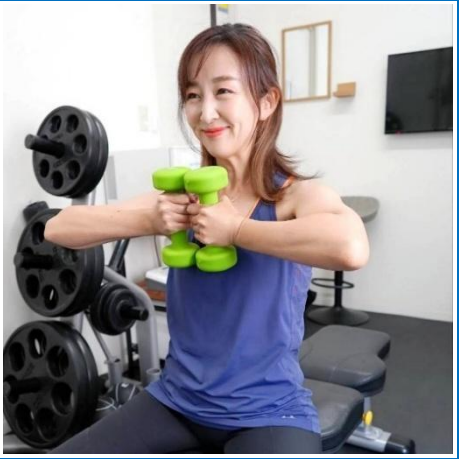
登録No.	ジャンル …登録名
T10402	リズムエクササイズ（蛯名　貴子）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

音楽に合わせて、ボクシングエクササイズやリズム体操をおこない、楽しく体を動かす講座です。ご依頼にあわせ、プログラムを組むので、幅広い年齢層の方が気軽にご参加いただける内容となっております。

【プログラムの内容】

・ウォーミングアップストレッチ　・メインエクササイズ　・筋コンディショニング　・クールダウンストレッチ



経験・資格	㈶スポーツ会館インストラクター養成科卒業、多数スポーツジム指導（歴20年）、日本体育協会スポーツリーダー、JDAC認定ダンス＆療育指導員、東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員		
活動対象者	大人（親子も可）	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10403	体操（河原　　幸子）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

現在は50～80代の方が沢山受講されています。背骨の歪み・骨盤の歪み・よって歩き方や姿勢が見た目にも悪くなっている方などを自分の身体を自分で動かして少しずつ体の歪みを整えていく！ご自身で意識しながら楽しくやってみる!!そんな指導をしています。

【プログラムの内容】

授業の流れとしては…　マットの上でのストレッチヨーガ→呼吸法→医療保健体操→曲にのせてのエクササイズ→スポーツタオルを使った全身のストレッチ→クールダウン→終了



経験・資格	日本健康ヨーガ協会講師、日本花架拳学会教授・博士、元横浜産経学園花架拳講師、元読売日本テレビ文化センター花架拳講師　ヨーガや中国の宮廷武術や健康体操を指導して36年。		
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	週１回（水、木）	時間	午後（13時～）
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10404	体操、ソフトエアロビクス（工藤　直美）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

ストレッチ体操や、簡単なエアロビクスダンスで運動不足を解消しましょう。年齢や、体の状態に合わせて、楽しく丁寧に指導致します。レッツ,エンジョイ,スポーツ！

【プログラムの内容】

1 準備運動 体ほぐし　2 軽快な音楽で簡単なエアロビクスダンス　3 優しいスクワットなど筋トレ　4 クールダウンストレッチ



経験・資格	中学校教諭普通免許状(保健体育)　看護学校 体育講師 27年　地区センター 親子体操指導 30年　ライトセンター視覚障害者エアロビクス指導(現在)		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

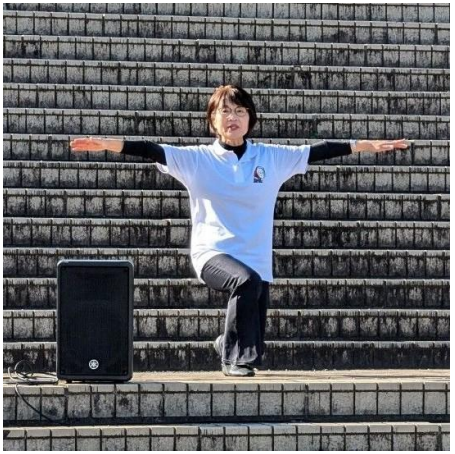
登録No.	ジャンル …登録名
T10408	体操（山本　美智子）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

ラジオ体操、タオル体操、ボール体操を音楽を使って楽しく指導します。
皆さんに心身ともにスッキリしていただけます！

【プログラムの内容】

導入　10分　ラジオ体操第一、第二、みんなの体操　30分　タオル体操、ボール体操　20分　整理体操　5分



経験・資格	NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級指導員、横浜市レクリエーション指導者、公益財団法人日本スポーツ協会公認体操コーチ1、介護予防運動指導員、健康体操ラムーヴ指導士		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10409	健康・気功（ワクワク気功）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

立ってもらって姿勢のチェックをして、重心の位置、意識をどこにもっていくかで自分の中心（体幹）に気づいてもらう。そして気功。　静かに立つ静功とゆっくり動く動功　六字訣という音で内臓を調節する気功等。

【プログラムの内容】

普段「正しく立つ」ことを大切にするための講座を開催します。無駄な動きをしなくなり、血のめぐりが良くなります。



経験・資格	日本気功養生学研究会指導員　横浜朝日CC講師		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	いつでも	時間	終日
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名								
T10411	健康体操・椅子体操（蛯名　貴子）								
更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

・いくつになっても動ける体をキープ！！・椅子に座りながら音楽にのって楽しく体を動かす講座・デュアルタスクトレーニングを取り入れ頭と体を使い、楽しみながら、フレイル予防をします。

【プログラムの内容】

・ストレッチ・筋コンディショニング・デュアルタスクトレーニング・リズム椅子体操、クールダウン



経験・資格	東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員、NESTA全米エクササイズスポーツトレーナー協会、介護予防健康アドバイザー、日本体育協会スポーツリーダー、エクササイズ指導歴20年		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名								
T10413	自彊術（窪田　薫）								
更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

自彊術（じきょうじゅつ）という日本古来の健康体操の実践、指導をしています。自彊術は治療法を基に作られた体操ですので、どなたにでも無理なく実施していただけます。フレイル予防にも適しています。

【プログラムの内容】

対象者の年齢、体の具合により実際にやっていただく動きは考慮しますが、基本的には自彊術というものの成り立ちの解説。その後、自彊術３１の動きを実際に見ていただき、最後に実践。



経験・資格	公益社団法人自彊術普及会　湘南支部　指導員		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	平日	時間	応相談
条　件	無償(交通費程度)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10414	体操全般（脳トレ、リズム体操）（加藤　美咲）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

横浜市内3か所で介護予防講座の講師をしております。幼児～ご高齢の方まで多岐にわたり運動指導ができます。楽しく分かりやすくしっかりと結果が出る運動指導を行いますのでリピーターが多いです。

【プログラムの内容】

★背骨コンディショニング（背骨を整え腰痛・膝痛・肩凝り改善）★椅子に座って体操（ハマトレ・ストレッチ・筋トレ・脳トレ等）★姿勢改善ウォーキング★子供向けスポーツリズムトレーニング



経験・資格	健康運動指導士・介護予防運動指導員・介護福祉士・栄養士・ヨガアライアンス500・背骨コンディショニングパーソナルトレーナー・ポスチャーウォーキングスタイリスト・スポーツリズムトレーニングインストラクター・笑いヨガリーダー・アロマセラピスト他		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10430	ヨガ（すこやかヨガ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

心身ともに健やかに　ご一緒にヨガを楽しみましょう。

【プログラムの内容】

呼吸法　ヨガ基本形



経験・資格	全米ヨガアライアンスE-RYT200、 日本体育協会公認スポーツリーダー 、インド中央政府ヴィヴェーカナンダヨガ研究財団ヨガ教師　松永骨盤ストレッチ公認インストラクター		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	月～土	時間	終日
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10431	ハタヨガ、筋調整ヨガ（根岸ヨガ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

運動が苦手でも、体が硬くても大丈夫！楽しく丁寧に教えます。筋肉や関節の性質を利用して楽にヨガをしていきます。普段は無意識の呼吸、体の動きを意識して、不調が悪化する前に気づいて未然に病気を防ぎます。

【プログラムの内容】

楽に動いて柔軟性がアップ筋調整ヨガ、骨盤調整ヨガ、リラックスヨガ、たくさん動いて発散クンダリーニヨガ　　健康で長生きのアーユルヴェーダアドバイスも。



経験・資格	全米ヨガアライアンスRYT200、筋調整ヨガ、陰ヨガ、クンダリーニヨガ、シニアチェアヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10432	チェアヨガ（チェアヨガ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

床に座りづらい方や車椅子の方でも、誰でも気軽に座ったついでにできる椅子のヨガ。姿勢を良くして体の痛みを防ぎ、内臓の働きを良くし、呼吸をたくさんして、自律神経を整えます。

【プログラムの内容】

足腰に自信がなくても大丈夫。椅子に座ったままヨガ　座ったついでに整えましょうチェアヨガ



経験・資格	全米ヨガアライアンスRYT200、筋調整ヨガ、陰ヨガ、シニアチェアヨガ、クンダリーニヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10433	フィットネス全般（HARA）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

楽しみながら、身体を動かして健康を保つを目指しています　是非、みなさんの活動のお手伝いをさせてください

【プログラムの内容】

例　ヨガレッスン(参加者40代から70代)・テニスボールを使った筋膜リリース、簡単なストレッチで、身体をほぐす・座りやすい座り方で、ゆっくり呼吸の練習

・座位→立位→仰向けの順でポーズの練習・仰臥位でリラックス



経験・資格	骨盤調整ヨガIR養成講座修了　EMIピラティスIR養成講座修了　YMCA健康福祉専門学校　社会体育科卒業　介護予防指導士		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名								
T10434	ヨガ&瞑想（ＮＰＯ沖ヨガ協会・楽ちんＹｏｇａ）								
更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演	○	披露		小中学校への協力	○

代表者はNPO沖ヨガ協会　講師　楽ちんYoga主催、カルチャースクール等で指導中。身心のリラックス、呼吸法、瞑想も指導。他の指導士(2～1級)の紹介も可能な場合があります。

【プログラムの内容】

●身心のリラックス＆リフレッシュ●瞑想による楽しい毎日



経験・資格	NPO沖ヨガ協会講師・理事　認定資格者　ヨガ指導20年以上　イタリア沖道大学講師　プレクシャ・冥想国際講師／日本プレグシャディアナ協会役員講師		
活動対象者	中学生以上	活動可能場所	横浜市・外
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10435	ぽかぽかヨガ（ＭＩＹＵＫＩ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

初心者、または高齢の方、障害のある方、子育て中の方など誰でも簡単にできるヨガを提供します。今は主に高齢者対象のチェアヨガを教えています。最初はストレッチから初めて、徐々にヨガのポーズをとりながら、呼吸に合わせて進めていきます。ゆっくり進めるので、運動が苦手な方でも大丈夫。

【プログラムの内容】

どなたが受けても安心で安全なヨガです。最後はすっきりとしたマインドになれる、そんな自分だけの時間を一緒に味わっていきましょう。お会いできますことを楽しみにしております。呼吸法→ストレッチ→座ったポーズ→立ちポーズ→寝ながらポーズ



経験・資格	全米ヨガアライアンス認定200時間講座終了　陰ヨガ　アロマテラピー検定1級　文部科学省認定色彩能力検定2級（カラーコーディネーター）		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10438	リラックスヨガ（リラックスヨガＰＲＡＮＡ）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

呼吸法を大切にゆっくりと無理のないポーズを行います。深いリラクゼーションを体感し、終わった後は心身共にスッキリ！初心者の方、体が硬い方も歓迎です。イベント時などのスポット指導や、少人数での集まりでヨガ講師をお探しの際、対応いたします

【プログラムの内容】

ご要望に応じてプログラムを作成いたします。　例）自律神経を整える、心身のリラックス、リフレッシュ、疲れを癒す、体の歪みを整える、冷えを取り血流改善、デトックス etc　約60分のレッスンが基本です。



経験・資格	Slow Flow 認定ヨガインストラクター 2016年4月～ヨガインストラクターとして活動		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内のみ
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名								
T10439	笑いヨガ（坂本　寿子）								
更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

笑って笑って元気　笑いと健康講座　お伝えする内容：呼吸法について・笑いヨガ　◎ゲームを交えて楽しくすすめていきます　◎笑いヨガは笑いの健康体操

【プログラムの内容】

呼吸法と笑いヨガをご要望に応じます。



経験・資格	日本笑いヨガ協会　笑いヨガリーダー/日本マイブレス協会ブレスプレゼンター		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	いつでも	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T10440	10歳若返る笑いヨガ（髙橋　美緒）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演	○	披露	○	小中学校への協力	○

健康寿命を延ばす為の身体作り、声筋の活性化、笑う習慣作りなどのお手伝いをいたします。

【プログラムの内容】

以前の内容プラス　　簡単リズム体操で踊って若々しく生きる！



経験・資格	笑いヨガインストラクター、スマイルプロデューサー、おもてなしトレーナー、ヴォイストレーナー、心理カウンセラー		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	平日	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10441	ねむりのヨガ（ファング直子）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

このねむりのヨガは、床に寝転んでヨガをするので「体が硬いしヨガのポーズとるのが苦手なの」という方にも安心してできる優しいヨガです。このヨガを通してひとりでも多くの方が、心と体を休ませることができる時間をお届けできたらと活動しています。

【プログラムの内容】
呼吸を整え、床に横になり、瞑想ガイトにより自律神経を緩めることで副交感神経が優位になりリラックス効果を深めます。定員：応相談（声が届く範囲内）
時間：６０から１２０分（応相談）



経験・資格	リストラティブヨガインストラクター、正看護師、医療リンパドレナージセラピスト		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	平日（木・金除く）	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	バイク（要駐輪場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10442	はまちゃん体操・リズム体操（みがらし）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

簡単に出来るストレッチやはまちゃん体操、ハンディキャップがあっても大丈夫。歌謡曲に合わせた体操で心も身体もリフレッシュ。ボッチャなどのパラスポーツで参加者同士の交流も深めて行きましょう！

【プログラムの内容】

1.準備体操→ストレッチ　2.はまちゃん体操→立位編(椅子に座ってもできます)　3. リズム体操→歌謡曲に合わせ体操をします。-休憩-　4.簡単筋トレ&ストレッチ→椅子に座ってもできます。又はボッチャ交流



経験・資格	パラスポーツ指導員 音楽健康指導士 障害者水泳指導員 健康福祉運動指導者 シナプソロジー普及委員		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10443	しなやかに整うやさしいヨガ（ゆうみ）

更新年月日	2026年10月04日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

初心者の方にも安心して楽しんでいただける、やさしく丁寧なヨガをお伝えします。呼吸と身体の動きを大切にし、ヨガ哲学も身近な例を交えながらご紹介。ゆらぎ世代の女性が、自分自身をいたわり、心とからだをしなやかに整える時間をお届けします。

【プログラムの内容】

●60分レッスン

呼吸観察/ヨガのお話し/ウォーミングアップ/スーリャ・ナマスカーラ
ターゲットアーサナに向けた準備/ターゲットアーサナ/クールダウン
シャバアーサナ

●90分レッスン

60分コースの内容を基に、よりゆったりと身体と心を整えていきます。



経験・資格	ヨガ歴5年。RYT200(全米ヨガアライアンス認定)修了。現在はRYT500の学びを深めながら、ゆらぎ世代の女性に向けて、一人ひとりが無理なく自分のペースで取り組める、やさしく丁寧なヨガをお伝えしています。		
活動対象者	ゆらぎ世代の女性の方	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	木曜日以外の平日	時間	終日
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名								
T10444	動いて ほぐして ととのえヨガ（MIEKO）								
更新年月日	2026年10月14日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	

1日のがんばった身体を優しくととのえるリセットヨガや、心地よい汗をかいてしっかり動いてほぐしてヨガなど行っています。他の人と比べることなく、ご自分のペースで、一緒に心地よい刺激を感じてゆきましょう♪
初心者やご年配の方も大歓迎です！

【プログラムの内容】

●「ストレス解放ヨガ」
呼吸法/ほぐし/基本の全身フロー（一連の流れ）/立位/坐位/脊柱調整/仰向け休憩ポーズ
（以上一例）



経験・資格	ヨガ歴20年以上。全米ヨガアライアンスRYT200取得、メディカルヨガ資格取得、アジャストエキスパート資格取得、SCヨガ取得		
活動対象者	その他	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名
T10601	けん玉遊び（川崎　剛）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演	○	披露	○	小中学校への協力	○

日本けん玉2級指導員の資格を持ち以前九州では小学校100校以上にけん玉遊びを伝承してきました。未就学生委から高齢者・障がい者まで対応可能です。けん玉は集中力アップにつながり高齢者には認知症の軽減にもつながると言われています。

【プログラムの内容】

けん玉は４０個以上のレンタル可能です。日本けん玉協会の認定もできます。１０級から２段まで。グロバルけん玉の公認先生です。大きなイベントから町内のイベントまでパフォーマンスも可能です。



経験・資格	日本けん玉協会2級指導員、2段　グロバルケンダマ先生　KWC2019年・2020年年代別50代世界チャンピオン		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10602	スケートボード（川崎　剛）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演		披露		小中学校への協力	○

日本スケートボード協会元プロスケーターです。現公認ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰの資格を持ち今まで九州では３００人以上のスクール指導を行ってきました。オリンピック競技になり益々始めたい子供が増殖中です！九州のプロ選手を作り上げた指導力が役に立てると思います。

【プログラムの内容】

初めてスケートボードする方中心に指導できます、中級者クラスまで技のやり方など個々に合わせて指導可能です。場所に規制があるために指定して頂ければ伺います。レンタルボード１０枚ほどあります。



経験・資格	AJSA日本スケートボード協会第１期プロ　公認インストラクター、古賀市スケート協会スクール延べ2000人以上、福岡県指定体験会200名以上		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～5,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10603	けん玉（成田　圭秀）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演	○	披露	○	小中学校への協力	○

未就学児向けのけん玉遊びから初心者・中級者への技術指導まで、年齢やレベルに応じた幅広いけん玉指導を行っています（JKA2級指導員、GLOKENけん玉先生）。また、高齢者の健康維持やリハビリの一環として健康けん玉指導員としても活動しています。

【プログラムの内容】

けん玉教室　人数　5～10人　時間　90分※級位認定試験含む　健康けん玉教室（高齢者向け）人数　5～10人　時間　60分



経験・資格	日本けん玉協会（JKA）　けん玉道四段／2級指導員／健康けん玉指導員　グローバルけん玉ネットワーク（GLOKEN）　エキスパート3級／けん玉先生　第39回全日本けん玉新人王決定戦準優勝　第20回全日本マスターズけん玉道選手権大会ベスト8

活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	有償(～3,000円材料費別・交通費込み)	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名
T10604	トリッキング、アクロバット（スタジオHERO）

更新年月日	2026年02月09日	指導	○	講演	○	披露	○	小中学校への協力	○

トリッキングは、武術や体操、ダンスを組み合わせたスポーツです。蹴り技や宙返りをつなげ、技の美しさや迫力を楽しみます。初心者は、基礎から始められて挑戦する力と表現力を育てます。

【プログラムの内容】

トリッキングというアクロバットのスポーツでダンスパフォーマンスとして披露します。世界でもめずらしいのでぜひこの機会に！



経験・資格	指導歴10年 イベント出演100回以上		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日	応相談	時間	応相談
条　件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	公共交通