

No.149	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	シンシンリラックスストレッチ～ビシセイ							指導	講演	披露	
登録名	心身リラックスストレッチ～美姿勢							○			
主な 内容	姿勢の改善と痛みの予防・緩和							ジャンル	健康		

ヨガ、ピラティス、バレエ等の要素を取り入れた  
 マットメインのストレッチ体操、立ち姿勢も少し有  
 日々動かさないと誰でもかたくなる手足や背中をやわらかく  
 呼吸も意識し、血液の巡りを良く、柔軟な心と身体に。  
 家ではなかなかやらない動きを一緒に！ 30分前後応相談

■ 経費（材料費等）	応相談
■ 依頼者が準備するもの	あれば AUX 出力可能なスピーカー、マイク、ヨガマットかタオル
■ 交通手段	バイク、車、公共交通機関（駐車駐輪スペースあると助かります）
■ 資格・経験	シニア対象フィットネスインストラクター（NESTA） ヨガ、バレエストレッチ経験 10 年 全身ストレッチ指導 2 年 日本スポーツ協会（JSPO）
■ 対象者	40代～

活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火	○		
	水			
	木	○		
	金	○		
	土			
	日			
応相談：木、金 PM				
活動可能地域：神奈川区(応相談)				