

指導(活動)分野	簡単からだコンディショニング (運動)	指導 披露 講義
ふりがな	はしもと みわこ	登録番号
氏名またはグループ名	橋本 美和子	F - 11
指導(活動)内容	・猫背、肩こり、腰痛などの不調を改善する簡単な運動を指導します	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・地区センター、老人福祉センター、シニアサークルなどで運動、専門学校でダンスを指導中 ・2018年 NCA認定コンディショニングインストラクター資格取得 ・2022年 FTP ベーシックマットピラティス・インストラクター取得	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 ・交通費 実費

【プログラムの一例】

簡単からだコンディショニング

定員:10人 所要時間:60分

- ① 今の姿勢や手足の動きの状態を確認
- ② 椅子に座り、固まった体をほぐすエクササイズ(運動)で筋肉を整える
- ③ 呼吸をしながら体幹強化運動、プチ筋トレ(ピラティス)
- ④ 軽くストレッチ
- ⑤ 運動後の姿勢や手足の動きの状態を確認

持ち物:動きやすい服装、長めのタオル、飲み物

- ・英語で対応も可能です
- ・年齢やレベルに合わせて指導します



【街の先生からひとこと】

息が上がるようなハードな運動ではありません。

筋肉を良い状態に整えて、正しい姿勢、動きやすい体を作り、健康維持に役立てましょう。