

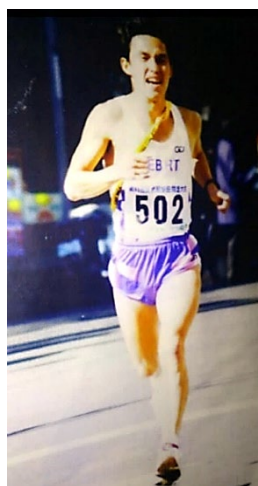
指導(活動)分野	陸上競技とジョギング	指導 披露 講義
ふりがな	ただ たけだ やすひろ	登録番号
氏名またはグループ名	武田 安弘	F - 1
指導(活動)内容	・運動会、マラソン大会前の準備 ・陸上競技 その他のスポーツでの走力向上	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市教育委員会部活動指導員 ・中学校・高校部活動全国大会出場 ・東京都高校選抜長距離強化コーチ	
経費	・指導(活動)料 無料 ・材料費 無料 ・交通費 中区周辺地域無料	

### 【プログラムの一例】

#### 練習の主な流れ

定員:個人～学校、チーム単位応相談 所要時間:応相談

- ① 準備運動
- ② 基礎動作運動
- ③ 主要練習
- ④ 整理運動
- ⑤ ミーティング質問対応



「ウォーキング講座」

### 【街の先生からひとこと】

30年間学校の部活動の指導を経験しました。全国大会を目指す指導から陸上競技を楽しむまでの幅広い内容のトレーニング方法をお伝えいたします。

陸上競技だけではなく野球、サッカー、バスケットボールでの走力向上を目的としたことにもお気軽にご活用願います。

指導(活動)分野	フラメンコ	指導 披露 講義
ふりがな	おおば ようこ	登録番号
氏名またはグループ名	大庭 洋子	F - 2
指導(活動)内容	・フラメンコの踊り方の指導 リズムの説明や体験パルマ(手拍子)の体験 ・姿勢や歩き方の改善、重心移動の練習 ・筋トレの指導	
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	・デイケアセンターでのフラメンコショーに出演 ・イベントやフラメンコのお店で活動中 ・関内馬車道でクラスを開講	
経費	・指導(活動)料 応相談	・材料費 なし 交通費 応相談

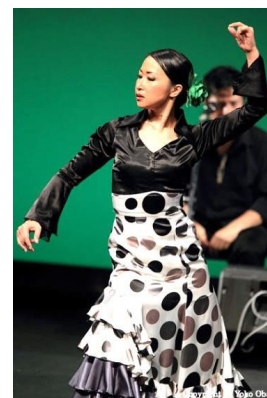
### 【プログラムの一例】

#### フラメンコショー

定員: 応相談 所要時間: 35分

- ① 群舞(4分)
- ② ソロ(7分)
- ③ ソロ(7分)
- ④ ソロ(8分)
- ⑤ 群舞(4分)

- ・ギターとカンテ(歌)で踊ります
- ・コンパネ(板)を運んでいただく必要があります
- ・音響があるとベターです



#### 「フラメンコクラス」

- ① 立ち方、歩き方、腕や足の動かし方、マルカハ(音を身体でとらえて動く)
- ② リズムを楽しむ ブレリア(12のリズム)、タンゴ(4拍子)パルマ(手拍子)マルカハ
- ③ セビジャーナス(春祭りの踊り)ステップ、腕の動かし方、重心移動

### 【街の先生からひとこと】

ご希望に沿って内容を考えます。  
お気軽にお問い合わせください。



HP



Instagram

指導(活動)分野	カネフラ(男性フラダンス)	指導 披露 講義
ふりがな	か あーいな まーらまらま	登録番号
氏名またはグループ名	カ アーイナ マーラマラマ	F - 3
指導(活動)内容	・基本のステップから指導します	
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	・指導歴 11年 ・本牧ハワイアンフェスタ ・なか区民活動センターまつり(開港記念会館)	
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】

#### 初めてのカネフラ

定員:5人 所要時間:90分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ 簡単な曲を使ってフラダンスを実施

- ・持ち物:動きやすい服装(Tシャツ、短パン等)
- ・年齢、レベルに合わせてプログラムを作ります



### 【街の先生からひとこと】

男性だけのフラダンスは珍しいかもしれません。

フラは、体を大きく使うので、健康づくりや姿勢の改善にも効果があります。運動不足が気になる世代の方には特におすすめで、仲間と一緒に楽しく汗を流せるのが魅力です。

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら はあろう ゆうき あいな	登録番号
氏名またはグループ名	Hula Halau Yuukiaina	F - 4
指導(活動)内容	・フラエクササイズ 体験レッスン 指導 発表スタイル	
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	・指導歴 15 年 ・夏祭り、敬老会、ボランティア、地域でのイベント ・地区センター3か所、コミュニティハウスにて指導中 ・なか区民活動センターイベントでミニ講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし 交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### Hula! エクササイズ

定員:10 人 所要時間:60 分

- ① ストレッチ、呼吸法
- ② 基本ステップ
- ③ 曲の振付 ハンドモーション
- ④ クールダウン ストレッチ

手は見える脳、足は命の源 呼吸方法や体幹バランスを意識することで身体にしなやかさと弾力をもたらし、健康な身体作りを目指します  
 ステージ発表 依頼時間に合わせ 10～60 分(要相談)



### 【街の先生からひとこと】

ストレッチから始め、呼吸法を意識し、普段使われていない筋肉をきたえる事で身体にしなやかさと弾力ができ、静と動の安定したフラになります。

若さを保つ要でもあります。フラを踊ることで新しい自分に出会えます。

お子様からお年寄りまで、どなたでも参加できます。足の悪い方は座ってレッスンできます。

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら れい まかまえ	登録番号
氏名またはグループ名	Hula Lei Makamae	F - 5
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本ステップから丁寧に指導します</li> <li>・健康的に優雅に、フラを楽しんでいただきます</li> </ul>	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2008年より横浜市内、地区センター、ケアプラザ等で指導</li> <li>・Aloha YOKOHAMA 等、地域のイベント、介護施設で披露</li> <li>・なか区民活動センターイベントでミニ講座開催</li> <li>・ハローよこはまステージ出演</li> </ul>	
経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導(活動)料 5,000円</li> <li>・材料費 なし</li> <li>・交通費 実費</li> </ul>	

### 【プログラムの一例】

#### はじめてのフラダンス

定員:15人 所要時間:60分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ ハンドモーションの説明、練習
- ④ 曲の内容を説明、振りの練習

- ・歌の意味を理解し、心を表現する美しいフラを学びます
- ・依頼時間に合わせて、こども、大人、シニアステージ発表ができます



### 【街の先生からひとこと】

フラはこどもから大人、シニアまで年齢を問わずどなたでも楽しんでいただけます。心地の良い音楽に合わせてハワイの伝統文化「フラ」を一緒に楽しみましょう。運動不足の解消や脳の活性化、ダイエットにもお役立てください。

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら へれ まーりえ (まつだなおみ)	登録番号
氏名またはグループ名	フラ ヘレ マーリエ(松田奈緒美)	F - 6
指導(活動)内容	・ウクレレの生演奏を聴きながら Hula を楽しくていねいにお教えます	
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	・13年前に会を設立 ・2024年4月「はじめてのフラダンス」趣味の教室を担当(麦田清風荘)	
経費	・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 なし    ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 初めてのフラダンス

定員:20人 所要時間:60分

- ① 基本のステップを説明・練習
- ② 基本のハンドモーションを説明・練習
- ③ 課題曲を説明し練習



### 【街の先生からひとこと】

ウクレレ生演奏でレッスンしています。

フラはどなたでも、何歳からでも踊れますので一緒に楽しく踊りましょう！

指導(活動)分野	ジャズダンス・タップダンス	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 - 7
指導(活動)内容	・ジャズダンス、タップダンスの指導	
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	・専門学校、ダンススタジオ、地区センターなどで指導中 ・CM、テーマパーク、ディナーショー、老人施設などイベント出演 ・2021年文化庁公演補助事業に採択 ・ジャズダンス歴35年 タップダンス歴32年	
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】

#### ジャズダンス

定員:10人 所要時間:60分

- ① フロアでストレッチ
- ② 基本ウォーミングアップ
- ③ ターンの練習
- ④ 振付

#### 「タップダンス」

- ① 足のストレッチ
- ② 基本ステップ
- ③ バリエーションのステップ
- ④ 振付

- ・動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物などは各自持参 英語対応可
- ・年齢、レベルに合わせてレッスンします



### 【街の先生からひとこと】

楽しく踊って自然と体幹力をアップ。

日常動作も軽くなります。何歳からでも遅くありません。自分の可能性を発見していきましょう。

初心者から経験者までわかりやすく指導します。

指導(活動)分野	日本舞踊エクササイズNOSS	指導	披露	講義
ふりがな	みうら たえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	三浦 妙子	F - 8		
指導(活動)内容	・我が国の伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです			
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
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・健康運動指導士、介護予防運動指導員、NOSS 上段インストラクター ・カルチャーセンターや横浜市高齢福祉センターなどで指導 ・文化放送、テレビ東京、雑誌『クロワッサン』にて紹介されました			
経費	・指導(活動)料 5,000 円      ・材料費 なし      ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 運動から体験する伝統文化日本舞踊

定員:20人 所要時間:60分

- ① 動きの基本動作
  - ② 約20の動きの紹介と練習
  - ③ 約7分の音楽に合わせて身体を動かします
- ・着物を着ることもよいですが、普段の運動着で体験可能です
  - ・日本に生まれながら、日本の伝統文化に触れる機会はないので、是非このプログラムで、日本の舞を体験していただきたいです

持ち物:靴下、タオル、飲み物、動きやすい服装



### 【街の先生からひとこと】

立位でも、また座位でも可能です。

NOSSは7分の動きで、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・脳トレの効果が期待できる日本人の知恵があふれる動きです。

ロコモ予防、生活習慣病の予防、体力維持にもご利用下さい。



指導(活動)分野	日本舞踊・盆踊り				指導	披露	講義
ふりがな	たかちよ あき				登録番号		
氏名またはグループ名	高千代 晃				F - 9		
指導(活動)内容	・日本の伝統文化(日本舞踊、盆踊り、着付、和化粧など)を気軽に体験できる指導						
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	・日本舞踊(古典舞踊)の師範 ・横浜市役所、地区センター、ケアプラザ、イベントなどで指導、披露 ・北仲キャナルパーク盆踊り立ち上げ支援、指導						
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】

#### 「踊りで日本文化を体験してみよう」

定員:10人 所要時間:60~90分

- ① 日本文化の簡単な講習
- ② 浴衣、着物などの着付を体験
- ③ 盆踊りや日本舞踊を踊る

- ・日本人のみならず外国の方へにも対応しています
- ・浴衣一式、有料で貸出可能です
- ・プログラムの内容は参加される方に応じアレンジ可能です



### 【街の先生からひとこと】

日本の伝統文化を気軽に楽しんで体験してもらうよう心がけています。初心者、経験者、外国の方、どんな方でも大歓迎です。様々なプログラムをご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。

<https://www.jtcs.japan-ase.com/>

みんなで日本の伝統文化を楽しみましょう！

指導(活動)分野	盆踊り	指導 披露 講義
ふりがな	せき だいき	登録番号
氏名またはグループ名	関 大輝	F - 10
指導(活動)内容	・横浜の盆踊り唄や日本各地の民謡にのせて輪になって踊ります 手軽に楽しめるレクリエーションです	
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	・横浜市民踊協会理事、観月流師範 ・日本民踊・新舞踊協会公認指導者 ・野毛地区センター「みなと会」主宰	
経費	・指導(活動)料 なし ・材料費 なし ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

中区、西区、南区音頭でめぐる横浜のまち

定員:40人 所要時間:60分(休憩含む)

- ① 盆踊りの曲に合わせて振り付けを練習(2曲)
- ② 盆踊りを踊る

・曲目例

『音頭 横濱歌絵巻』

『中区みなと音頭』

『野毛の山』

『西区音頭』

『南区音頭』

『花博音頭 2027 横浜花博花だより』他

- ・うちわを使用する場合は事前にお知らせします
- ・浴衣や着物で踊ると一層楽しめますがお洋服で結構です



### 【街の先生からひとこと】

振り付けはシンプルですぐに覚えられるものばかり。輪になって踊るうちに自然と楽しめます。曲目や曲数はご要望に応じて提案させていただきます。毎年発表される(公財)日本伝統文化振興財団の新譜「令和おどり」や「ダンシング・ヒーロー」をはじめ横浜ならではの新曲、花博音頭「2027 横浜花博花だより」も講習できます。踊りの魅力を感じていただく機会となれば幸いです。

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。

指導(活動)分野	ZUMBA GOLD	指導	披露	講義
ふりがな	くすのき のこ	登録番号		
氏名またはグループ名	楠木 のこ	F - 12		
指導(活動)内容	・シニア、初心者向けのズンバ(ZUMBA GOLD)の指導 ・椅子に座って行うズンバ(ZUMBA GOLD)の指導			
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	・JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)BASIC1 ・AFAA 認定ライセンス FDEC 取得 ・横浜市内の地区センター、ケアプラザ、コミュニティハウス、老人福祉施設にて指導			
経費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 なし    ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

ズンバゴールド(立って行うズンバゴールド) 定員:10~15人 所要時間:45~50分

- ① ウォーミングアップ 3 曲
- ② メイン1曲
- ③ バランスを整える 1 曲
- ④ クールダウン(ストレッチ)1 曲

「椅子に座ってズンバゴールド」

- ① ウォーミングアップ 2 曲
- ② メイン1曲
- ③ クールダウン(ストレッチ)1 曲



### 【街の先生からひとこと】

上手に踊る事が目的ではありません。世界中の音楽を聴いて楽しみながら体を動かしましょう。フレイル予防、いつまでも元気な身体づくり。

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	ひだ まゆみ	登録番号
氏名またはグループ名	樋田 真由美	F - 13
指導(活動)内容	・健康寿命を延ばすコツを分かり易くお伝えします	
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	・全米ヨガアライアンス RYT200 ・ヨガセラピー、リストラティブヨガ、シニアヨガ、骨ナビ指導者養成講座 ・麦田地域ケアプラザでヨガサークル指導 他 ヨガスタジオなど活動中	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代 ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### リラックスヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① 足指から全身ほぐし
- ② 呼吸法(簡単に出来るもの)
- ③ 座ったヨガのポーズ
- ④ 立ってヨガのポーズ
- ⑤ クールダウン

基本のヨガのポーズをゆっくり練習していきます  
 初心者の方でも安心して参加できる内容です



### 【街の先生からひとこと】

運動=運を動かすことです。一緒に楽しく体を動かしましょう。  
 仲間作り、サークル活動等、色々な場所でご利用ください。

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	あおき はるか	登録番号
氏名またはグループ名	青木 陽佳	F - 14
指導(活動)内容	・ヨガ、瞑想	
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	・インドにて指導者資格取得(Sivananda Yoga Teacher/RYT-200) ・指導歴 7年 よみうりカルチャー横浜校、川崎市多摩スポーツセンター、 地域ケアプラザ、こども会、市民サークルなど	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 なし ・交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### けがをしにくく どなたにでもできるヨガ

定員: 応相談 所要時間: 60~90分

- ① ヨガのお話
- ② リラクゼーション1(気持ちの切り替え)
- ③ からだほぐし
- ④ 基本的なポーズの練習
- ⑤ リラクゼーション2(シャヴァーサナ)
- ⑥ 呼吸法
- ⑦ 短い瞑想



### 【街の先生からひとこと】

インドの伝統文化に基づきながら、日本の暮らしに生かせるヨガを伝えています。

けがをしにくくどなたにでもできるヨガです。

自分のからだを大切に扱うことから、自分というかけがえのない存在をどう生きるかを共に学んでいきましょう！

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	しみず けいと	登録番号
氏名またはグループ名	清水 恵系	F - 15
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法とポーズの指導	
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	・全米ヨガアライアンス認定 RYT200 ・マタニティヨガ、骨盤調整ヨガ ・ヨガスタジオなどで指導 14年	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### からだがほぐれるベーシックヨガ

定員:15人 所要時間:75~90分

- ① ウォーミングアップで身体をほぐします
- ② ヨガの呼吸をゆったりと練習します  
(身体を内側からあたためます)
- ③ 関節や筋肉の動きをわかりやすく説明、動かしていきます  
(無理なく行います)
- ④ 使った身体をお休みさせます  
(5~10分程お休みのポーズ)

- ・気になることがありましたらお気軽にご相談ください
- ・バスタオル、イスを使ったヨガ等も可能です



### 【街の先生からひとこと】

呼吸と動きを通して自分と向き合う時間と、向き合った分だけ変化する心と身体を傍観してみましょう。マイペースに楽しく、一緒に素敵な時間を過ごしましょう。

指導(活動)分野	ヨガ・陰ヨガ・マットピラティス	指導 披露 講義
ふりがな	さくらこ	登録番号
氏名またはグループ名	Sakurako	F - 16
指導(活動)内容	・ヨガ、マットピラティス ・呼吸法、瞑想、陰陽論	
対象者の程度	<input type="radio"/> 気軽に楽しむ <input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・ヨガスタジオで指導歴 3 年以上 ・個人陰ヨガリトリート開催 ・陰ヨガ・経路ヨガ・マタニティヨガ指導者、全米ヨガアライアンス RYT200、FPS マットピラティス指導者	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 コピー代(座学时) ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 陰ヨガで立ち止まる時間・空間を

定員:15~30人 所要時間:60~90分

- ① 簡単な陰ヨガの説明
- ② ウォーミングアップ
- ③ じっくりその場に留まるポーズで自分を静観する時間・空間を
- ④ ゆったりおやすみ時間

・ヨガ、陰ヨガ、経路ヨガ、マタニティヨガ、パワーヨガ、骨盤均整ヨガ、睡眠ヨガの指導ができます

「陰ヨガ座学」  
 「ヨガ哲学を日常でも活かしてみよう」  
 「はじめてのアーサナ(ヨガ)」など

・定員や所要時間はご相談に応じます



### 【街の先生からひとこと】

普段、ふと立ち止まって自分を静観することはありますか？自分自身に既に備わっているココロやカラダをじっくり観察してあげましょう。自分を大切に扱うことで、自分自身の周りの環境とも過ごしやすくなります。ヨガがはじめての方も気軽に楽しめるようなレッスンもありますし、ヨガをもっと深めたい方向けレッスンや座学もご用意しています。

指導(活動)分野	英語でストレッチヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	ゆき	登録番号		
氏名またはグループ名	Yuki	F - 17		
指導(活動)内容	・英語で行うストレッチヨガ			
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	・全米ヨガアライアンス RYT200 ・英会話講師5年			
経費	・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 コピー代    ・交通費 実費			

【プログラムの一例】

英語で楽しむストレッチヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① ヨガで使う英単語をチェック
- ② ゆっくり呼吸を整える
- ③ 足裏から全身ほぐし
- ④ 全身を気持ちよくストレッチ
- ⑤ クールダウン(ご希望に応じてアロマオイルを使います)

持ち物:マット又はバスタオル

・日本語でも対応できます



【街の先生からひとこと】

私自身、ヨガで体の不調を改善する事が出来ました。

ヨガで使う英単語を一緒に確認してからスタートするので、英会話やヨガ初心者の方もお気軽にご参加ください。

指導(活動)分野	ピラティス・バレトン	指導 披露 講義
ふりがな	さゆり	登録番号
氏名またはグループ名	Sayuri	F - 18
指導(活動)内容	・どなたでも簡単にできる「ピラティス」や「バレトン」のエクササイズを通し、インナーマッスルや下半身の筋肉を鍛え健やかな心身へと導きます	
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	・FTP マットピラティス、バレトンソール・シンセシス ・バレエ歴 21 年 ・横浜市内のスタジオにて活動中	
経費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 なし    ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### ピラティス

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① 呼吸に意識を向けながら、全身をゆったりとストレッチ
- ② 骨盤周りの筋肉を調整
- ③ 腹筋や背筋などのコアの筋肉をエクササイズ

持ち物:マットもしくはバスタオル



#### 「バレトン」

- ① 簡単な動きで全身をウォーミングアップ
- ② スクワットやランジ、サイドランジの動きを入れながら音楽に合わせてエクササイズ
- ③ 最後はストレッチをしながらクールダウン



### 【街の先生からひとこと】

継続してエクササイズをしていくことで、身体がどんどん変化していくのを実感していただけるでしょう。楽しく運動して、軽くなった身体を手に入れましょう！

指導(活動)分野	正宗太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	ぜんにほんじゅうけんれんめいよこはましづ しづちょう さかもと はるゆき	登録番号
氏名またはグループ名	全日本柔拳連盟横浜支部 支部長 坂本 春之	F - 19
指導(活動)内容	・日常で活かせる太極拳の基本を指導 ・太極拳、形意拳、八卦掌、各種武器法などの表演(披露) ・太極拳の原理に基づく姿勢や動作、体調、睡眠の改善講座	
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	・全日本柔拳連盟横浜支部長、同本部指導員 中華街等5教室で指導中 ・太極拳歴44年、中国拳法世界大会トリプルメダリスト ・著書「1週間熟睡法」「バスタオル快眠法」など	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### みんなで太極拳

定員:15人 所要時間:60分

- ① 気の流れをスムーズにするための準備運動「抜筋骨」  
全身の関節を緩め筋肉を柔らかくほぐす
- ② 基本姿勢 背中の後ろを反らさぬよう注意し、あごは軽く引く
- ③ 右琵琶勢 両手を大きな円を描きながら、胸に琵琶を抱えるようなイメージで行う  
・美容健康、運動不足解消、精神修養の3つを、正宗太極拳の基礎を通してご指導いたします

#### 「正宗太極拳(柔拳)演武」

・演武を披露します

#### 「太極拳的姿勢講座」の他、 歩き方、睡眠などのワークショップ

・体験型で講義します



### 【街の先生からひとこと】

「中国の公園で年配の方が」というイメージが強い太極拳ですが、実は伝統ある武術。ゆっくりと動くことで身心を整え、正しい姿勢と動きを身につけます。中腰で動くので思ってたより、はるかに良い足腰の鍛錬。心肺機能や関節に過度な負担をかけることがないのも利点です。正宗太極拳で気の力を整え免疫力を高め、感染症に負けない身心と健康寿命 MAX を目指します。

指導(活動)分野	太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	いけだ まさこ	登録番号
氏名またはグループ名	池田 雅子	F - 20
指導(活動)内容	・二十四式太極拳を初心者からご指導いたします どなたにも気軽に楽しんでいただけるように、呼吸法や姿勢についてもお話します	
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	・楊名時太極拳歴 20 年、師範 太極拳講座講師 ・平成25年より神奈川県日中友好協会主催の太極拳教室講師 ・令和3年より中本牧コミュニティハウス講座 ・関東学院へ出張講座など他多数	
経費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし 交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### はじめての太極拳

定員:15 人 所要時間:90 分

- ① 太極拳の紹介(5分)
- ② 演舞(10分)
- ③ 呼吸法(5分)
- ④ 準備運動(15分)
- ⑤ 太極拳の動きの練習(40分)
- ⑥ 一緒に演舞(10分)
- ⑦ 呼吸法(5分)



- ・演舞時にできれば音楽用のCDラジカセ、及び電源が必要
- ・部屋の広さは人数によって、運動ができる程度必要
- ・一回のみの体験も、10回程度のコースも可能
- ・参加される方のレベルや年齢に応じて、内容はアレンジ可能

### 【街の先生からひとこと】

太極拳はゆっくりとした動きですが、続けることで足腰が鍛えられ、バランス感覚が養われます。リラックスして行うので、ゆったりとした呼吸ができるようになり、ストレス解消にも最適です。いつからでも始めることができますので、ぜひチャレンジしてみてください。

指導(活動)分野	太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	さの みえこ	登録番号
氏名またはグループ名	佐野 三重子	F - 21
指導(活動)内容	・気功健康法と二十四式太極拳を指導	
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	・楊名時八段錦、太極拳歴 22 年 ・日本健康太極拳協会師範 ・2018 年より横浜市技能文化会館などで指導	
経費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 なし    ・交通費 実費	

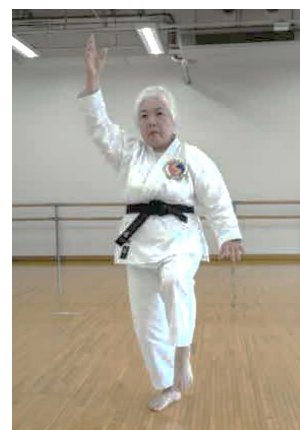
### 【プログラムの一例】

#### 楊名時気功八段錦太極拳

定員:10~15 人 所要時間:90 分

- ① 太極拳による健康効果について紹介
- ② 立禅、甩手
- ③ 八段錦前半(1 段~4 段)
- ④ 二十四式演舞
- ⑤ 部分稽古(稽古要諦)
- ⑥ 二十四式演舞
- ⑦ 八段錦後半(5 段~8 段)
- ⑧ 立禅、甩手

・初心者の方にも動きやすいよう、  
ゆっくり指導をしています。



### 【街の先生からひとこと】

姿勢を正し深くゆっくりした腹式呼吸としなやかな動きは、自律神経を整え心身共にリラックス出来、免疫力もアップします。

上虚下実の動きは筋力が増し、バランス機能を高め、転倒防止効果などにつながります。