


メニュー	ヨガ	氏名	羽生田 みよ	ふりがな (代表)	はにゅうだ みよ
指導内容	インドの伝統的ヨーガ行法をもとにしたアーサナ（体操等）、呼吸法、リラクゼーション、瞑想などの技法を用い、心の働きを制御し、心身の調和をはかっていきます。アーサナには、アイソメトリック（等尺運動）をとり入れ、筋肉を強化するだけでなく、緊張と弛緩の繰り返しにより『意識化』を促し、自律神経を整え、ストレスに強い心身をつくります。さらに予防医学やストレスマネジメント、免疫力の活性化、脳トレにもなり、心身共に元気にして、生き方の向上に繋がっていきます。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 午後 夜間 備考：要相談	連絡可能な時間の目安	要相談 備考：		
活動区域	特になし	指導対象	年代不問		
自己PR	一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 特定非営利活動法人日本ヨーガ療法士協会福島所属 公民館のサークル、地域総合型スポーツクラブ、市民プール内スポーツ施設、医療生協、公園、薬物依存症回復支援施設にて講師をつとめております。 また、オンラインによる個別指導、発達障害、ダウン症、統合失調症の指導も行なっております。				
講師料	1時間4000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	・イス一つで出来るストレッチ体操・体が整うセルフ整体ストレッチ・かんたんストレッチヨガ	氏名	樋口 明昭	ふりがな (代表)	ひぐち ともあき
指導内容	イスに座りながら、ささえにして等、手軽に出来るストレッチ体操。身体のこり、ハリなどをほぐしながら血流、リンパの流れを促し、ストレッチと軽い運動（体操）をおり混ぜながら楽しく身体を整えて。動きやすい体づくりをしていく。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 午前10時～正午 午後 午後1時～午後5時 夜間 午後5時～午後9時 備考：相談に応じます。	連絡可能な時間の目安	午前10時～午後7時 備考：レッスン、施術中出られないことがあります。		
活動区域	福島県	指導対象	年代性別不問		
自己PR	パーソナルストレッチトレーナー・ヨガインストラクター・整体師・スポーツマッサージ・パーソナルトレーナー・ヘルシー&ビューティー&フードアドバイザーなどの資格を有しており、身体について様々な角度から探求しています。楽しく分かりやすい指導を心がけています。				
講師料	あり 有料				
交通費	要（実費程度）				
教材費	なし				

メニュー	ハタ・ヨーガ	氏名	渡辺 薫	ふりがな (代表)	わたなべ かおる
指導内容	「ハタ・ヨーガは」、心と身体を健康にするヨーガです。完成形にこだわらず、正しい体操・正しい呼吸・瞑想を行う事で、自分の心と身体に向き合い穏やかなひとときを過ごすことを大切にしています。老若男女、身体の硬い方でも、どなたでも行えるゆったりとしたヨーガをお伝え致します。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 応相談 午後 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午後2時～午後5時 備考：		
活動区域	郡山市内およびその近郊	指導対象	年代性別不問		
自己PR	日本ヨーガ禅道友会 認定講師 公民館・個人・社内サークル等で講師活動を展開しております。				
講師料	1時間 5,000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	キッズヨガ	氏名	シン 牧子	ふりがな (代表)	しん まきこ
指導内容	少年野球のキッズヨガ、トレーニング（野球に必要な柔軟性や筋力アップのヨガを教えます。パフォーマンス向上のための体の使い方を学ぶ。自分を見つめ直す機会となります。）				
居住区域	郡山市 ハワイ				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な 曜日、時間 の目安	午前 月～日 午後 月～日 夜間 備考：	連絡可能な 時間の目安	メールのためいつでも可 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	子どものみ		
自己 P R	ハワイでもキッズヨガを教えているヨガインストラクターです。8才の息子もハワイで野球をしており、ヨガを通して野球に必要な柔軟や筋力を付けています。ケガなく長く野球をしてほしい、そんな願いで行っています。				
講師料	有料（1時間4,000円）				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	親子ヨガ	氏名	シン 牧子	ふりがな (代表)	しん まきこ
指導内容	親子ヨガ（英語またはハワイを感じるヨガ）親子で楽しくスキンシップしながらヨガをしてみましょう。ご要望に合わせて、英語やハワイを感じるヨガのアレンジ可。				
居住区域	郡山市 ハワイ				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月～日 午後 月～日 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	メールのためいつでも可 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	親子		
自己PR	ハワイでキッズヨガ、親子ヨガを主宰しています。英語を使いながらのレッスンも可能です。英語とヨガと一緒に体験。現地で実際に教えているヨガをそのまま郡山でも体験できます。				
講師料	有料（応相談）				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	コグニサイズ (脳トレエクササイズ)	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	・あたまとからだを動かして脳を鍛えます。 ・笑って免疫力UP  ~コミュニケーション気力UP 				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 火・水・木・金・土・日 午後 火・水・木・金・土・日 夜間 火・水・木・金・土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前7時～午後10時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	笑いヨガリーダー 健康体操指導士 バイオスパーク氣功				
講師料	1回 60分 5000円～				
交通費	(市内要(実費程度)) 相談				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	骨盤体操	氏名	橋本 みなみ	ふりがな (代表)	はしもと みなみ
指導内容	骨盤の歪みを解消するために必要な筋肉トレーニングを年代、体調に合わせて指導します。自律神経の流れを正常にし骨格筋肉のバランスを整え、体の歪みを正すことで、血行がよくなりさまざまな効果へつながります。(希望により骨盤の歪みチェック致します)				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金 午後 火・水・木 夜間 水・木 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後9時 備考：		
活動区域	福島県内	指導対象	大人のみ		
自己PR	骨盤体操、ベリーダンス、キッズダンス、体幹トレーニング講師 体のメンテナンス等も希望により行う(健康アドバイス)⇒筋肉やゆがみ 骨盤ダイエットダンス専門家				
講師料	1時間 4,000円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	らくらく筋トレ バンド 1 本で エクササイズ	氏名	田辺 勝也	ふりがな (代表)	たなべ かつや
指導内容	<p>スポーツ医学博士が考案した独自のアルファビクスバンド（実用新案特許）を使い、筋肉に適度な負荷を与えながら身体を向上させていきます。</p> <p>リラックス効果のあるアルファ波の音楽に合わせて腹式呼吸と運動をゆったり行い、深い呼吸をすることで自律神経を整え、血液の循環を良くし、肩こり・腰痛予防、冷え性改善、生活習慣病の改善を促します。</p> <p>バンド 1 本でどこでも出来て、継続してできる簡単エクササイズを提供します。（高齢の方でも安心してできます。）</p>				
居住区域	須賀川市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 土・日 午後 土・日 夜間 土・日 備考：上記曜日以外でも相談により応じます。	連絡可能な時間の目安	午後 3 時～午後 8 時 備考：上記以外でも対応できる場合は、応じます。		
活動区域	郡山市内	指導対象	大人のみ		
自己PR	ジェイ・コミュニケーション・アカデミー認定 アルファビクスインストラクター				
講師料	有料（一人 1 回 60 分 1,800 円） グループ 3 名以上				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）バンド代 2,530 円（初回はレンタルあり）				

メニュー	運動	氏名	小林 鉄佳	ふりがな (代表)	こばやし てつよし
指導内容	水中運動、水泳指導、健康運動指導（筋トレ・柔軟体操）				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金・日 午後 日 夜間 月・火・水・木・金 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後8時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問		
自己PR	水泳（競泳）指導歴20年、柔道整復師、健康運動指導士 NSCA・CSCS、メンタルケア心理士、日本スポーツ協会認定水泳コーチ、同ジュニアスポーツ指導員、パーソナルトレーナー				
講師料	有料（1時間6,000円）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	練功十八法・益気功	氏名	飯田 加寿子	ふりがな (代表)	いいだ かずこ
指導内容	練功十八法 前段（首、肩、腰、背、臀、脚の痛みの予防、治療する練功法） 練功十八法 後段（四肢の関節痛を予防・治療する練功法 他） 益気功（練功十八法続集 益気功医療保険操）気の働きを高めます。				
居住区域	大玉村				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・日 午後 火・土・日 夜間 水・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後10時頃 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	郡山NHK文化センター講師。カルチャーセンター講師。スポーツセンターインストラクター。公民館活動。 練功十八法範士				
講師料	1時間 4000円				
交通費	要（実費程度）				
教材費					