

メニュー	瞑想 (心のストレッチ)	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	心を静めて無心になる 心の体操で安眠・幸福感を高める。いつでも、どこでも、出来る気軽な瞑想を指導～ストレッチ お話し会 自分への気づきなど、心が不安に感じた時いつでもでき心の安定に！				
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	健康体操指導士 バイオスパーク氣功 笑いヨガリーダー				
講師料	1回 60分 5000円～				
交通費	(市内要(実費程度)) 相談				
教材費	無料				

メニュー	からだほぐしのストレッチ	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	柔軟性を高める、関節の可動域を高める、傷害の予防 反動を伴わずゆっくり筋を伸ばす、静的ストレッチ 動きのなかで徐々に伸ばす、動的ストレッチ				
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 水・木・金・土・日 午後 火・水・木・金・土・日 夜間 月・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		指導対象	年代不問		
自己 P R	SAQトレーニングレベル1インストラクター				
講師料	有料				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	体操・健康体操（エアロビクス、介護予防運動、高齢者栄養教室、元気な体作り、脳トレレクリエーション）笑いヨガ、ストレッチ体操	氏名	峯 淳子	ふりがな (代表)	みね じゅんこ
指導内容	エアロビクス、親子体操、ストレッチ、健康体操（ストレッチ、青竹体操、イス体操など）、ボール体操、介護予防体操、軽体操、転倒予防教室、脳トレレクリエーション（シナプソロジー）等、笑いヨガ、ストレッチヨガ、子供の運動遊び、フレイル予防教室、ロコモ予防体操、高齢者の低栄養予防教室、腰痛・膝痛予防体操、肩こり解消運動等				
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～日 午後 火～日 夜間 月・火・木・金 備考：普段は毎日レッスンしています。調整可能な日もありますので連絡ください。	連絡可能な時間の目安	いつでも 備考：不在の時はこちらからおり返しお電話します。		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	介護予防運動指導員、笑いヨガリーダー、栄養士 フィットネスクラブで指導歴 25 年。子供から高齢者まで楽しく体を動かすレッスンを心がけています。公民館や市町村でもレッスンをしています。高齢者の低栄養予防教室、転倒予防教室、脳トレ(シナプソロジー)、笑いの体操、笑いヨガ、ストレッチヨガ、健康体操など楽しく体を動かしましょう。				
講師料	応相談				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	首こり・肩こり・セルフケア体操	氏名	渡邊 基彦	ふりがな (代表)	わたなべ もとひこ
指導内容	肩こり、首こり、ストレートネック解消のための「ひも」を使った運動指導。無理なく継続できるセルフケアで毎日を快適に過ごすお手伝いをします。				
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～金 午後 水 夜間 水 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	大人のみ		
自己PR	はり師、きゅう師、あんまマッサージ指圧師、薬剤師（生薬、漢方認定）、ヨガ・カイロプラクティック（整体）				
講師料	1時間5,000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	「フラダンス」で潤い豊かな時間を！年齢制限なく楽しもう！	氏名	えみフラスクール	ふりがな (代表)	阿部 えみ
指導内容	子供から大人まで年代問わず楽しめるハワイアンフラの指導。今こそいやしの音楽でストレスフリーな潤いのある時間を。ハワイの文化や歴史も含めて指導します。				
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～日 午後 月～日 夜間 月～日 備考：早めにわかれば調整可能。いつでもOK！	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 9 時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問 「お子様から大人まで幅広い世代で楽しめる内容です」		
自己PR	第3回ホオナネア フラ コンペティション ソロ部門優勝（主宰者） 2022年度ハワイアンズフラガール（本校出身）輩出 各企業、各小中学校などのレクリエーションや健康促進のための活動を数多く取り組んでいる経験あり。				
講師料	有料 「ご予算お気軽にご相談ください」				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	フラメンコで健活 美姿勢でウォーキング	氏名	樋口 純園	ふりがな (代表)	ひぐち すみえ
指導内容	<p>フラメンコの基本の動きを学び、首、肩、腰、のこりをほぐすと同時に簡単なフラメンコの曲に合わせて踊ります。(衣装も着用します) カスタンネットを使ったリズム遊びやマントン (大型ショール) で背中ほぐし体操も行えます。 美姿勢でウォーキング ひとりひとりの姿勢をチェックし、その方の美しい姿勢を指導。美しい姿勢を保ちながらの歩き方 (ウォーキング) の指導、又、ハイヒールでのウォーキング指導もあります。(オプション)</p>				
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 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 5 時 備考：レッスン中ででられないことがあります。		
活動区域	郡山市	指導対象	年代性別不問		
自己PR	<p>30年間フラメンコに携わり、講師としても25年の経験があります。フラメンコで使う小道具 (カスタンネット、マントン (大型ショール)、アバニコ (扇子) を活用したオリジナルメソッドで健康づくりに取り組んでいます。 P 社交ダンス TUF 杯優勝あり、フラメンコ歴 30 年、フラメンコ講師 25 年 茶道・着付けを学んでいることで、和・洋の身体の違いからの歩き方 R を探求中。</p>				
講師料	有料				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	なし				

メニュー	親子体操	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	実技指導 交流ゲーム、ストレッチ体操の実技指導 健康に関するコミュニケーション講話				
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・土・日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・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 親子		
自己PR	日本健康体操連盟公認健康体操指導士 日本SAQ協会レベル1インストラクター 笑いヨガリーダー				
講師料	1回 60分 5000円～				
交通費	(市内要(実費程度)) 相談				
教材費	無料				

メニュー	キッズダンス	氏名	橋本 みなみ	ふりがな (代表)	はしもと みなみ
指導内容	子供達が楽しく子供のからだの土台づくり体幹をきたえながら、ステップやダンスの指導、ダンスが楽しい事、みんなで遊びの中にステップを加えるので、運動苦手な子供さんも楽しめる未来の可能性を引き出す内容に努めます。内容等は、ご相談に応じながら進められます。				
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8時～午後9時 備考：		
活動区域	福島県内	指導対象	年代性別不問		
自己PR	k o nスポーツ塾リズムダンス体幹講師、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				
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	リズムダンス	氏名	大内 万里子	ふりがな (代表)	おおうち まりこ
指導内容	エアロビクス・HipHop 等、リズムダンス				
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 第2,4,5水曜日(11時まで) 午後 金曜14:30以降 夜間 備考: 水曜日14時半以降可能	連絡可能な時間の目安	午後4時~6時、午後10時~ 備考: 曜日により異なる		
活動区域	居住区域より20分程度で移動可能な区域	指導対象	子どものみ		
自己PR	上手く出来ても、出来なくても音楽に合わせて動く事の楽しさ、気持ち良さを伝える事を第一に指導にあたっています。				
講師料	有料(応相談)				
交通費	要(実費程度)				
教材費	応相談				

メニュー	ジュニアヒップホップ	氏名	HumanDanceStudio 大越 ひろみ	ふりがな (代表)	おおこし ひろみ
指導内容	リズムに合わせて踊ります。発表会等の振り付けも行っています。				
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 水曜日 午後 夜間 備考：1,2回なら都合が付けられますので ご相談下さい。	連絡可能な時間の目安	日・月は不可 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	子どものみ		
自己PR	HUMAN DANCE STUDIO 代表				
講師料	有料 (1時間 6,000円)				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	不要				