

メニュー	7秒スクワットで簡単筋力トレーニング	氏名	宇佐見 弥	ふりがな (代表)	うさみ わたる
指導内容	家庭でできるマッサージ・筋力トレーニング等（高齢者・若者別にメニューを考えます。）				
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 日 午後 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8時～午後9時 備考：		
活動区域	旧市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	<p>整骨師として郡山で30年診療に当たっています。又ボディービル大会にも参加しました。会津桐げた飛ばし全国一位、アームレスリング県3位、社交ダンス県4位に入賞。</p> <p>7秒スクワットで糖尿病、寝たきり、転倒、骨折等の予防。</p>				
講師料	1時間 4500円（応相談）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）				

メニュー	体幹トレーニング	氏名	橋本 みなみ	ふりがな (代表)	はしもと みなみ
指導内容	<p>身体の土台づくり足裏をととのえ、よりよい体幹をきたえ、筋肉の使い方や正しい動き方を指導致します。運動能力が高まるとともに、疲れにくい体づくり身体が持つ能力を発揮できるように、体幹をきたえる運動を指導致します（希望があれば、立ち方から歩き方まで、指導します）。</p> <p>ゆっくりしたゆるい動きなど、その方々の年代に合わせて指導できます。</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 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、ダイエットダンス専門家				
講師料	1時間 5,000円				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	高齢者体操、転倒予防体操	氏名	郡司 泰子	ふりがな (代表)	ぐんじ ひろこ
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・家でも簡単に出来る体操やストレッチ、筋力トレーニング ・タオルやボールを使ったレクリエーション ・立位でも椅子に座ってでも実施可能 				
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 金・土 午後 月・水・金 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後8時 備考：		
活動区域		指導対象	大人のみ		
自己PR	<ul style="list-style-type: none"> ・J A F A (公益社団法人日本フィットネス協会) 認定G F I (グループエクササイズフィットネスインストラクター) ・フィットネスクラブでエアロビクス、アクアビクス、高齢者向けの運動指導 				
講師料	1時間 4,000円				
交通費	なし				
教材費	無料				

メニュー	ストレッチ・介護予防運動・リンパを流すセルフマッサージ等	氏名	小泉 千代子	ふりがな (代表)	こいずみ ちよこ
指導内容	健康を保つための呼吸法や正しい姿勢を身につけ、ストレッチにより身体を伸ばし血管、筋肉、関節等の若返りをはかり、自分の身体と向き合うことで精神的・身体的なリフレッシュや安定感の向上を目指す。生活の中での運動習慣を身につける。				
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 午後 火・水・木 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午後2時～午後6時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問		
自己PR	日本女子体育大学卒業、高校保健体育教諭、公務員をリタイヤ後地方独立法人東京都健康長寿医療センター介護予防運動指導員資格取得。健康に生活するための無理のない運動を指導中です。				
講師料	有料 (要相談)				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	ベリーダンス	氏名	橋本 みなみ	ふりがな (代表)	はしもと みなみ
指導内容	腰周りの筋力インナーマッスルをきたえくびれ美人・女性らしい身体づくりにダンスを通じて姿勢改善につながり深層筋を鍛えることで、血行がよくなり内臓・ホルモンバランスが整いやすくなります。楽しくベリーダンスを踊り、リフレッシュしながら普段とちがうリズム・動きでたのしめる内容で、指導致します。女性らしい身体づくりとボディケアの内容を含めており、楽しく学べます。				
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 10 時～午後 9 時 備考：		
活動区域	福島県内	指導対象	女性のみ		
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 エジプトナイルフェスティバル 3 位入賞。 ティーチアーズショー（本場エジプト）バックダンサー 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 5,000 円				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	ピラティス	氏名	菅原 理恵	ふりがな (代表)	すがわら りえ
指導内容	ヨガマットを使用し、全身を使いピラティスの基本エクササイズを行います。呼吸に合わせて背骨や体を動かし、姿勢の改善、肩こり、腰痛予防に効果を持たせます。「動く瞑想」と言われるピラティスを通し、こころとからだの健康を目指します。				
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 土・日 午後 土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午後 1 時～午後 6 時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	大人のみ		
自己PR	環境の変化や年齢によるからだの不調に対し、健康でいられるからだ作りの為にピラティスを続けています。海外生活を経て郡山へ転入。 資格：ピラティスインストラクター/マインドフルネスコンサルタント				
講師料	有料 (1 時間 5, 000 円)				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	健康体操トレーニング全般	氏名	仲田 貴之	ふりがな (代表)	なかだ たかゆき
指導内容	運動不足による体力低下を予防し肩こりや腰痛などの不定愁訴を軽減。毎日を元気に明るくすごすためのプログラム				
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 午後 月～金 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 5 時 備考：		
活動区域		指導対象	大人のみ		
自己PR	全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリスト (NSCA-CSCS)				
講師料	有料 (1 回 : 5,000 円～)				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	ミニテニス	氏名	菅野 英男	ふりがな (代表)	かんの ひでお
指導内容	<p>高齢者も若年者も年齢や体力に応じてゲームを楽しむことができるミニテニスです。バドミントンコートを利用。大きいビニール制ボールです。 高齢者もできるレクリエーションです。</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 月～日 午後 月～日 夜間 火～日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後7時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	日本ミニテニス協会理事。逢瀬ミニテニスクラブ会長。公認審判員。				
講師料	要相談				
交通費	要(実費程度)				
教材費	有料(実費程度)				

メニュー	空手	氏名	服部 和弘	ふりがな (代表)	はっとり かずひろ
指導内容	空手道を通し、青少年が心技体とともに、健全なる成長ができるような心身をつくりだす。				
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 土・日 午後 土・日 夜間 土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午後6時～午後11時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	福島県空手道連盟理事 郡山市空手道連盟理事 日本体育協会公認指導員 全日本空手道連盟公認審判 全日本空手道連盟参段 極真空手参段 柔道初段				
講師料	無料				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	空手	氏名	相樂 誠	ふりがな (代表)	さがら まこと
指導内容	空手を通じ心身共に鍛えると共に健全にすごせるよう指導して行きます。				
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 月・水・金 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前9時～午後10時 備考：		
活動区域	安積町・大槻町	指導対象	年代不問		
自己 P R	芦原会館 郡山南支部支部長、二段 JSPO 日本体育協会公認スポーツリーダー JADP 認定メンタル心理カウンセラー、上級心理カウンセラー				
講師料	無料				
交通費	不要				
教材費	無料				