

メニュー	ヨガ	氏名	根本 愛	ふりがな (代表)	ねもと あい
指導内容	ヨガ指導 初心者の方から運動経験者の方へ ヨガの楽しさを伝えています。				
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 木・金 午後 月・水・木・金 夜間 備考：土日応相談	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後6時 備考：		
活動区域	郡山市内・近隣市町村	指導対象	年代不問		
自己PR	自 アサナマンダラ指導認定・ヨガエリクサー指導認定 己 郡山市内、須賀川市、本宮市等のスポーツクラブ・ヨガスタジオで指導。 P 自分自身がヨガと出会って前向きになりました。 R 子どもから高齢者までそれぞれのレベルに合ったエクササイズなども含めて楽しく指導致します。				
講師料	有料 「1時間、または1回5,500円(応相談)」				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

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	イスひとつで出来るストレッチ 体操・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 P R	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して頂く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 10 か所以上でヨーガの講師活動を展開しながら、玄米自然食と自然医学の手当て法を実践しています。				
講師料	1時間 5,000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	笑いヨガ	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	声を出し音楽に合わせての実技指導 ストレッチ、マッサージの実技指導 運動と食事についての話 コミュニケーション体操実技指導 高齢者ほぐし体操実技指導 笑いヨガ ゆっくり動き心と体を整える お腹すっきり体操 ウォーキングで健康づくり				
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		
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	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 P R	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					

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	花架拳	氏名	飯田 加寿子	ふりがな (代表)	いいだ かずこ
指導内容	益気功、練功十八法、前段、後段を学習 花架拳一路二路 花扇功の学習 桃花扇の学習				
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 P R	郡山の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。 日本花架拳学会教授。日本花架拳学会のプログラムに準じて指導します。				
講師料	1時間 4000円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	不要				

メニュー	機能改善運動他	氏名	大内 万里子	ふりがな (代表)	おおうち まりこ
指導内容	・バランスコーディネーション（簡単な関節ほぐし・ストレッチ筋強化運動）・シナプソロジー（脳を活性化させるプログラム） その他 エアロビクス等				
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 第2,4,5水曜日（11時まで） 午後 金曜14:30以降 夜間 備考：	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	大人のみ		
自己PR	体の調子を自分で整えていただけるような機能改善系の運動指導を得意としています。高齢者の方へも分かりやすく、又効果を実感していただける指導を心掛けています。				
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	ストレッチ体操（ダンベル体操）	氏名	大河原 里美	ふりがな (代表)	おおかわら さとみ
指導内容	各年齢にあわせて実技指導 ダンベルを使って各部位のトレーニング方法を指導 ストレッチ実技指導				
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・水・木・土 午後 木 夜間 月・木 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	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	県内各市町村、公民館で楽しみながら体を動かし、健康づくりのお手伝いをしています。				
講師料	1時間 5,300円～				
交通費	要（実費程度）				
教材費	不要				