

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:	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	ヒップホップダンス	氏名	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・木 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	幼児と小学生		
自 己 P R	HUMAN DANCE STUDIO 代表				
講師料	5,000円～(1h 6,000円) 相談に応じます。				
交通費	要(実費程度)				
教材費	不要				

メニュー	健康のための発声体操	氏名	遠藤 雅裕	ふりがな (代表)	えんどう まさひろ
指導内容	健康のための発声体操 ※会場は公共施設のみ。個人宅等は不可。				
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 備考：	連絡可能な時間の目安	午後5時以降 備考：		
活動区域	郡山市内 ※応相談	指導対象	大人のみ。団体のみ。		
自己PR	平成22年にフィットネスインストラクターを取得しています。				
講師料	1時間1,000円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	スローエアロビック	氏名	影山 李沙	ふりがな (代表)	かげやま りさ
指導内容	実技指導。シンプル・スマイル・ソフトな軽運動。ひらく・伸ばす・ひねるの3つの動きで運動。エアロビクスのような激しい動きはありません。				
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 日 夜間 いつでも 備考：	連絡可能な時間の目安	午前11時～午後2時 備考：		
活動区域	郡山市内及び周辺地域	指導対象	大人のみ		
自己PR	JAF 認定スローエアロビック指導員 デイサービスにて指導中。 介護福祉士、認知症介護実践者研修 修了 社会福祉主事				
講師料	1時間3,000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	エアロビクス・健康体操（タオル・イス・シニア向け・ボール・ストレッチなど）アクアビクス・ジャズダンス	氏名	酒井 三奈子	ふりがな (代表)	さかい みなこ
指導内容	エアロビクス・健康体操・タオル体操・イス体操・ボール体操（バランスボール・スモールボール）ストレッチ体操・介護予防体操・アクアビクス・水中ウォーキング・ジャズダンス ※体操にはヨガやピラティスも取り入れて行ないます。				
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 月・火・水・金 午後 月・火・水・木・金 夜間 月・火・水・木・金 備考：調整可能ですのでご相談ください。	連絡可能な時間の目安	不在時にはこちらから折り返しご連絡いたします。 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	大人のみ		
自己PR	フィットネスクラブにて 30 年指導歴があり、公共施設や母親学級などの指導歴もあります。色々な運動方法を取り入れながらの指導が可能ですので、是非ご相談下さい。日々の暮らしの中に、笑顔と健康をお届けできるように指導しています。				
講師料	有料（応相談）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	フィットネスベリー	氏名	中川 富士子	ふりがな (代表)	なかかわ ふじこ
指導内容	中東の曲に合せ体幹 etc きたえながらしなやかな体作りをするダンス。				
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 月・火・水 午後 月・火・水 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 3 時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問		
自己PR	長年スポーツクラブなどで仕事をし、現在は公民館での活動です。				
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	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 P R	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	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	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	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				