

メニュー	フラメンコで健活 美姿勢で	氏名	樋口 純園	ふりがな (代表)	ひぐち すみえ
指導内容	フラメンコの小道具 カスタネットを使って脳活、マントンを使って肩甲骨ほぐし、足でリズムを奏でて健脚に。ウォーキングでは美姿勢を意識して毎日の生活を豊かに過ごせる健康づくりを提供。				
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	30年フラメンコに携わり、そこで得た知識をもとに、オリジナルメニュー健康のためのエクササイズを日々探求しております。運動だけではなく、食も大切であり、薬膳、ハーブ、アロマ等資格取得、レベルupに努めています。				
講師料	あり 有料				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	なし				

メニュー	ZUMBA (ズンバ)	氏名	茂木 窓香	ふりがな (代表)	もぎ まどか
指導内容	実技指導。「楽しくパーティー感覚で踊る」をコンセプトとし、世界中の音楽を集めたダンス系のエクササイズです。 楽しく汗を流せる有酸素運動です。				
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・水・木・金・土 午後 月・水・木・土 夜間 月・火・水・木・土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後1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、IGFI、RHYTHMS2、フィットネスダンスエクササイズ (FDEC) 認定、ZUMBA BASIC1 市内のフィットネスジムで「ZUMBA」インストラクターとして指導中。				
講師料	1時間3,000円				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	肩こり解消運動	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4,000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	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	楽しく古武術	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・目に捉えられない氣を扱う武術。体力に自信のない方もOK 肉体内部の動き(内動)を使う。 ・筋肉に頼らず身体を動かす 腰痛、膝痛の動き方 				
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:	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	有料 (実費程度)				

メニュー	風船運動	氏名	石井 啓太	ふりがな (代表)	いしい けいた
指導内容	<風船運動>風船と身近なもので工作し、運動の道具へと変身させます。風船の新たな楽しみ方。遊び感覚で楽しく運動できます。				
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 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	指定なし 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	子どもの運動教室インストラクターとバルーンアーティストの活動をしています。日々子ども達と接しているので、子どもが楽しめる運動とバルーンアーティストだからこそ知る風船の新たな楽しみ方を組み合わせました。				
講師料	有料 (応相談)				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	キャンプ、ユースホステル野外活動	氏名	平栗 辰也	ふりがな (代表)	ひらぐり たつや
指導内容	キャンプやユースホステル等野外活動の講義及び実技指導 キャンプ等野外活動を通して、少年教室や青少年団体リーダー活動の指導 (テント設営、飯ごう炊飯、ロープの結び方、キャンプ・ファイヤー、野外ゲーム、救急法 etc)				
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 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考：上記以外でも相談により可	連絡可能な時間の目安	月～金 9時～12時 15時～19時 土 9時～13時 備考：メール、FAXなら年中無休		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	●(財)日本レクリエーション協会公認指導者レクリエーション・コーディネーター●(社)日本キャンプ協会公認キャンプ・ディレクター1級指導者●(財)日本ユース・ホステル協会公認ホステリング・ディレクター1級指導者●日本赤十字社救急法・幼児安全法指導員●消防応急手当普及員●介護福祉士●介護支援専門員●あん摩マッサージ指圧師●はり師●きゅう師●柔道整復師●デイ・サービスセンター機能訓練指導員●源氣堂レクリエーション・アマチュア無線クラブ JE7YUP 代表●赤門鍼灸柔整専門学校 講師●福島医療専門学校評議員				
講師料	1時間 4500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	レクリエーション活動	氏名	平栗 辰也	ふりがな (代表)	ひらぐり たつや
指導内容	小・中学生～青年、婦人、高齢者や三世代交流などを対象に、室内での仲間づくり ゲームや親子ふれあいゲーム、予防介護に役立つリハビリ・レク・ゲーム、 野外ではキャンプ・ファイヤーや野外ゲームなどを楽しく支援させていただきます！				
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 日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考：上記以外でも相談により可	連絡可能な 時間の目安	月～金 9時～12時 15時～19時 土 9時～13時 備考：メール、FAXなら年中無休		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	●(財)日本レクリエーション協会公認指導者レクリエーション・コーディネーター●(社)日本キャンプ協会公認キャンプ・ディレクター1級 指導者●(財)日本ユース・ホステル協会公認ホステリング・ディレクター1級指導者●日本赤十字社救急法・幼児安全法指導員●消防応急手当 普及員●介護福祉士●介護支援専門員●あん摩マッサージ指圧師●はり師●きゅう師●柔道整復師●デイ・サービスセンター機能訓練指導員●源 R 気堂レクリエーション・アマチュア無線クラブ JE8YUP 代表●赤門鍼灸柔整専門学校 講師●福島医療専門学校評議員				
講師料	1時間 4500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	グラウンド・ゴルフ	氏名	岩間 裕子	ふりがな (代表)	いわま ゆうこ
指導内容	実技指導、グラウンドゴルフのルールや実技				
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・木 午後 月・水 夜間 - 備考：	連絡可能な 時間の目安	午後6時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己 P R	グラウンド・ゴルフ普及指導員1級。				
講師料	1時間 4500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	不要				