

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	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・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	フィットネスベリーダンス	氏名	中川 富士子	ふりがな (代表)	なかがわ 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 P R	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	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）。 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。				
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。　ティーチャーズショー（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				

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	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)				
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。 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を探求中。				
講師料	有料				
交通費	要（実費程度）				
教材費	なし				

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 P R	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 P R	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				