

《スポーツ・レクリエーション》

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ピラティス ・骨盤底筋群ピラティス ・産前産後ピラティス ・腹直筋離開の為のピラティス | <p>相田 聖子 あいだ きよこ (北町:昭和50年生まれ)</p> | <p>最良の呼吸、横隔膜を使った呼吸の中で動き体幹部を鍛え背骨の柔軟性を出して個人の目標となる体に近づけます。疲れにくい体、痛みのない体、骨格の変化も感じていただけて、関節も正しく使えるように変化していきます。</p> <p>【資格】ポールスターピラティススタジオコース資格(4つの器具)、ポールスターピラティスマT、JCCAひめトレ普及員、産前産後ピラティス・腹直筋離開の為のピラティス・骨盤底筋群ピラティスPfilates資格、筋膜リリース</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 イベント1時間あたり10,000円(相談) ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス | <p>青木 良弘 あおき よしひろ (北町:昭和38年生まれ)</p> | <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ミニバレー ・ミニテニス ・ドッチビー ・ペタンク | <p>石川 晴子 いしかわ せいこ (財光寺)</p> | <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操(ストレッチ等) ・成人病予防 | <p>磯貝 かよ子 いそがい かよこ (塩見)</p> | <p>健康で長生きするための食生活の改善や健康増進運動の大切さをお伝えします。</p> <p>【資格】看護師、衛生管理者(一種)</p> <p>◆曜日・時間 日・祝日 9:00~21:00 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ ・ホリスティックヨガ | <p>板谷 好夫 いたや よしお (向江町:昭和28年生まれ)</p> | <p>急にゆとりができ、ふと体を動かしてみてもマイナスの進化をとげている体は思うようには動いてくれない、今大事なのは初めの第一歩、上手にうながす手助けがあれば楽しく入っていただけます。</p> <p>◆曜日・時間 火・水・木・金 10:00~12:00・14:00~16:00・19:00~21:00 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ソトアソビ | <p>伊藤 悦史 いとう えつし (曾根:昭和45年生まれ)</p> | <p>本格的なアウトドアというよりも、気軽に楽しめるアウトドアをソトアソビと称して行っております。野外で行う料理やワークショップ他、日向の山や川でのカヌーやトレッキングの案内を行っております。</p> <p>【資格】自然体験活動推進協議会リーダー、川に学ぶ体験活動協議会リーダー</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり ・ダイエット ・機能改善指導 | <p style="text-align: center;">宇戸田 紘希 うとだ ひろき (財光寺:昭和59年生まれ)</p> | <p>クライアントの求める効果を導くための、運動・栄養・休養をお教えいたします。</p> <p>【資格】NESTA-PFY、トレーニング指導士</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・3B体操(一般対象) ・ベビーとママの体操 ・ベビービクス ・親子・ジュニア体操 | <p style="text-align: center;">江川 恵子 えがわ けいこ (門川町)</p> | <p>ベビーから高齢者まで、女性も男性も音楽に合わせて楽しく体を動かします。個々の体の状態にあわせて、無理なく、効果のある体操です。子ども達の運動能力も遊びながら目覚めさせます。</p> <p>【資格】公益社団法人日本3B体操協会インストラクター・健康運動実践指導者、一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ベビービクスインストラクター</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・森林レクリエーション ・ネイチャーゲーム | <p style="text-align: center;">岡崎 和代 おかざき かずよ (原町:昭和17年生まれ)</p> | <p>子どもや高齢者に自然に関するあそび等を一緒に楽しむことを目的とする。樹木に関する知識を広く伝える。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ニュースポーツ ・シニアスポーツ | <p style="text-align: center;">緒方 三和子 おがた みわこ (財光寺)</p> | <p>お楽しみ会、地域のイベント、室内あそびをこどもから大人まで大人数の参加者が一緒にあそぶレクリエーションをセットします。</p> <p>【資格】ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ指導、日本レクリエーションインストラクター、初級障がい者スポーツ指導員</p> <p>◆曜日・時間 火・水・木・金・土・日(要相談) ◆謝礼金 1時間あたり3,000円 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・空手道(剛柔流) | <p style="text-align: center;">小田 貴広 おだ たかひろ (東郷町:昭和47年生まれ)</p> | <p>【資格】上級スポーツ指導員、全日本空手道連盟2段</p> <p>◆曜日・時間 夜間 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・護身術 ・古武術 ・身体操作 | <p style="text-align: center;">甲斐 裕治 かい ゆうじ (昭和49年生まれ)</p> | <p>日本古来より伝わる武術、動き及び軍隊格闘から作り出された世界一簡単な「護身術及びエクササイズ」が学べます。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1人あたり1,000円(日向市外は別途交通費) ◆送迎 不要</p> |

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス ・体幹トレーニング ・姿勢改善 ・筋トレ ・脳トレ | <p style="text-align: center;">川畑 咲枝 かわばた さきえ (財光寺:昭和53年生まれ)</p> | <p>親子3世代で楽しめる踊りです。気持ちの良いハワイの音楽に合わせて体を動かすだけで…有酸素系、筋トレ、柔軟性の3つの要素を一度に得られます。姿勢改善！脳トレにも！シェイプアップも！子連れ大歓迎。</p> <p>【資格】吉永フラ、タヒチアングダンススクール1級フラダンスインストラクター</p> <p>◆曜日・時間 相談(夜間不可) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 | <p style="text-align: center;">小森 節代 こもり せつよ (財光寺)</p> | <p>3B体操の用具も利用しながら誰でも無理なく楽しく、遊びながら健康になっていただく。健康寿命を延ばすお手伝い。又、子ども達には遊び場づくり。</p> <p>【資格】「公益社団法人日本3B体操協会」指導士、運動実践指導者</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス | <p style="text-align: center;">佐藤 百合子 さとう ゆりこ (日知屋)</p> | <p>フラダンスは簡単なステップに合わせて手話で歌の内容を表現しています。歌詞を理解しながら、手話で表現するのが楽しいですよ。表現もキレイです。手話をしながら楽しく踊ってみませんか。</p> <p>【資格】西日本フラダンス協会準講師</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・野球 ・ソフトボール | <p style="text-align: center;">関口 治喜 せきぐち はるき (東郷町:昭和42年生まれ)</p> | <p>野球、ソフトボールの技術面も1つですが、チームでできる楽しさ団体競技のおもしろさなど教えていけたらいいなと思います。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・レクリエーション | <p style="text-align: center;">高木 恵子 たかぎ けいこ (財光寺:昭和31年生まれ)</p> | <p>【資格】インストラクター、指導員</p> <p>◆曜日・時間 夜間(相談) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトテニス | <p style="text-align: center;">高木 泰茂 たかぎ やすしげ (財光寺:昭和30年生まれ)</p> | <p>【資格】公認ソフトテニスC級、スポーツ指導員</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|--|--|--|
| <p>・ピラティス</p> | <p>谷口 さおり たにぐち さおり (東郷町)</p> | <p>ピラティスとは、体の土台となる骨盤や背骨を整え、全身をバランスよく鍛えるエクササイズです。普段使わない筋肉を使うことで、おなかの引き締めや肩こり、腰痛予防につながります。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <p>・スポーツ ・レクリエーション ・ベビービクス</p> | <p>長瀬 和美 ながせ かずみ (大王町)</p> | <p>手具を使った健康体操です。楽しく踊ったり年齢に応じて体を動かします。</p> <p>◆曜日・時間 平日午後 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <p>・エアロビクス ・ピラティス・ヨガ ・筋力トレーニング ・ストレッチその他健康体操など</p> | <p>永溝 智美 ながみぞ ともみ (財光寺)</p> | <p>様々な方を対象に運動指導いたします。エアロビクスは音楽に合わせて楽しく汗をかき、ピラティスは体の奥の筋肉を動かしてお腹を引き締めます。また、ヨガは初心者向けの内容となるので体の硬い方にもお勧めの内容となっています。</p> <p>【資格】健康運動指導士、エアロビックダンスエクササイズインストラクター、ピラティスインストラクター、ヨガインストラクター</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <p>・フラダンス</p> | <p>那須 悦子 なす えつこ (財光寺:昭和32年生まれ)</p> | <p>初心者の方も笑顔で楽しく踊れます。フラの音楽で心がとても癒されます。</p> <p>【資格】インストラクター講師</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <p>・ソフトテニス</p> | <p>那須 健司 なす たけし (東郷町:昭和49年生まれ)</p> | <p>【資格】ソフトテニス連盟会員</p> <p>◆曜日・時間 夜間(相談) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| <p>・成人、高齢者、ベビーとママの体操・ストレッチ</p> | <p>日高 い久子 ひだか いくこ (富高)</p> | <p>成人向けには、体力維持のための軽いステップや肩痛・腰痛を防ぎ、軽減する体操。高齢者向けには、手遊びや歌を交えた軽いストレッチ。ベビーママには、赤ちゃんとの楽しい手遊びや一緒に動ける軽い体操をしています。</p> <p>【資格】3B体操指導者、音楽教員免許(中学・高校)ベビービクスインストラクター</p> <p>◆曜日・時間 火・水・金 9:00～12:00・13:30～16:00・19:30～21:30 ◆謝礼金 1回あたり2,000円 ◆送迎 不要</p> |

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|------------------------------------|------------------------------------|--|
| ・真美健康体操 (リズム・ストレッチ体操) | 松葉 マサ子 まつば まさこ | <p>しなやかで、リズムカルで、ハートがあつての真美体操です。ストレッチ、リズム体操で楽しく心と体を動かしてフレッシュアップしませんか。ロコモ運動でいつまでも健康で若く美しく！！</p> <p>【資格】真美健康体操インストラクター、ヨガ、初級障がい者スポーツ指導員、NPO法人全国ラジオ体操連盟公認2級ラジオ体操指導士</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| ・健康体操(ストレッチ) ・レクダンス ・ニュースポーツ | 水野 キヨミ みずの きみよ (幸脇) | <p>からだにやさしい、ゆっくりストレッチ体操。リズムに合わせて身体を動かし、心楽しくかろやかに。レクダンスも覚えてみませんか。ラジオ体操を正しく行ってみませんか。</p> <p>【資格】日本レクリエーション公認指導者資格、初級障がい者スポーツ指導員</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| ・ネイチャーゲーム | 三輪 治夫 みわ はるお (日知屋・昭和22年生まれ) | <p>ゲームの内容によっては材料代・資料代が必要なゲームもありますので、事前にお問い合わせください。</p> <p>【資格】ネイチャーゲーム指導員</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |
| ・空手 | 矢野 貴之 やの たかゆき (東郷町・昭和47年生まれ) | <p>古伝空手を後世に伝承することを目的に稽古、活動しております。空手の型を通じて得た身体の正しい使い方等を日常に活かすことを目指しており、性別や年齢に関わらず取り組むことができます。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要</p> |
| ・ヨガ・セラピー ・笑いヨガ | 依田 貴美恵 よだ きみえ (亀崎東) | <p>呼吸と簡単な動作を組み合わせるによりストレスを軽減させ、心身を健やかに保つ健康法です。地域や学校、職場、高齢者施設、障がい者施設などの活動にも対応できますので、ご相談ください。</p> <p>【資格】日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士、SVYAS A認定ヨガインストラクター、笑いヨガリーダー、インド政府QCIヨガ自主認定試験level2</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p> |

| 指導分野 | 名前 | 指導内容等紹介 |
|--------------|---|--|
| <p>・陸上競技</p> | <p>米原 力 よねはら ちから (財光寺:昭和24年生まれ)</p> | <p>25年間中学・高校の指導をしてきました。 【資格】文部大臣認定B級スポーツ指導員 ◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金・送迎 不要</p> |