

スポーツ・レクリエーション・体力づくり

| 分野 | 氏名 (性別・生年) | 指導内容 | 免許・資格 | 連絡先 |
|--------------|-------------------------------|---|---|--|
| 吹矢 (スポーツ) | にしむら けんじ 西村 賢二 (男) | 吹き矢を通じ、健康体力腹式呼吸を取り入れた基本動作をはじめ、スポーツ感覚で初心者から楽しめるように実技指導を行います。 | ・スポーツ吹矢公認指導員 | 048-974-8337 |
| ヨーガ | かなざわ みつこ 金沢 光子 (女・昭39) | 参加者に合わせたやさしいヨガです。呼吸を整え、身体の緊張を緩め、筋肉増強、心を安定させ、心身のバランスを整えます。 | ・インド政府公認 ヨーガインストラクター、 ヨーガセラピスト ・ヨーガ療法士 | 吉川市きよみ野 090-2254-6290 m-knzw@nifty.com |
| | やまざき こうじ 山崎 幸司 (男・昭51) | ヨガ。体を整えて健康を促進します。障がいのある方でも対応します。 | ・ヨーガ療法士 | 越谷市弥十郎 080-1204-3433 yogawakuwaku@gmail.com |
| | もり かよ 森 佳代 (女・昭54) | 心と体にやさしいヨガ教室。呼吸を深め心身をリラックスさせていきます。体のかたい方や初心者の方も安心してご参加ください。 | ・IHTA(一般社団法人 国際ホリスティックセラピー協会) ヨガインストラクター ・全米ヨガアライアンス RYT200修了 | 越谷市東越谷 080-1062-8302 kayo.yoga2018@gmail.com |
| | やまざき じゅんこ 山崎 純子 (女・昭36) | ベーシックなヨガからパワーヨガ、ヨガニードラ(内観を伴う深いリラクゼーションヨガ)、身体が硬い方や初めての方から、経験者まで。 | ・全米ヨガアライアンス RYT200認定 ・ヨガオーストラリア協会認定 ・ヨガニードラセラピストトレーニング | 越谷市大沢 080-3931-1787 zun.kuromame.616@gmail.com |
| ピラティス | | 体幹部に働きかけ身体の調整をしていくピラティス。初めての方から経験者までその方にあった運動処方を提案します。 | ・米国ネバダ州立大学認定 ピラティスライセンス | |
| 体操 | かとう くにこ 加藤 邦子 (女・昭19) | 100年時代を心身共に健康に過ごす為、音楽に合わせて楽しく大きく体を動かし、呼吸法と筋肉の緊張を解放し血流の流れをスムーズに。 | ・レクリエーションインストラクター ・レクリエーションワーカー ・日本体育協会公認体力テスト判定員 | 越谷市大房 048-979-6362 f652c88c7287nnt W23YW@ymobile.ne.jp |
| | 体操 その他 (健康維持増進、体力づくり) | おかだ こうたろう 岡田 幸太郎 (男・昭53) | 日々の生活の中で取り入れられる運動を中心に行います。運動を行った後の爽快感を楽しんでいただけます。 | ・東京都健康長寿センター認定介護予防運動指導員 ・健康・体力づくり事業財団公認 健康運動指導士 ・日本ラグビーフットボール協会ラグビーエド्यूケーター |

スポーツ・レクリエーション・体力づくり

| 分野 | 氏名 (性別・生年) | 指導内容 | 免許・資格 | 連絡先 |
|----------|---------------------------------------|--|--|---|
| 体操 | あざき さとみ 尾寄 里美 (女・昭54) | 専用チューブを使用し姿勢を整えるストレッチを行います。年代に合わせた内容でわかりやすく指導いたします。肩こり・腰痛予防にも。 | ・カイロプラクティック ・健康管理士一般指導員 ・日本エステティック協会 認定エステティシャン | 越谷市大沢 090-4738-9067 ssatooooo_0923 @yahoo.co.jp |
| ダンス | こじま 小島 (女・昭19) | 古典、現代フラ、初心者から上級者まで。ケイキ、ワヒネ、クプナクラスあり。ていねいに指導いたします。 | | 越谷市恩間 kozitona-kama@ ezweb.ne.jp |
| | いまだ こと子 今田 トモ子 (女) | 素敵なフラを通してアロハの心を伝えます。男女年齢を問わず、初心者よりていねいに指導致します。 | | 越谷市蒲生寿町 090-2160-6945 kamaka-hila @docomo.ne.jp |
| | おかむら ゆきえ 岡村 雪枝 (女) | フォークダンス。初心者から中級までの踊りを楽しんでいきます。生涯学習として。婦人の健康をモットーにいつまでも若々しく。 | ・フォークダンス4級指導者 | 越谷市大杉 |
| 剣道 | いまはま ゆみこ 今濱 由美子 (女・昭35) | 剣道全般。礼法・作法、実技、ストレッチ等。初心者から上級者まで、正しく、楽しく、わかりやすく指導します。 | ・剣道七段 ・剣道教士 ・社会体育上級指導員 ・剣道コーチ I | 越谷市下間久里 090-5796-0193 imahama634@gmail.com |
| レクリエーション | みやかわ すずむ 宮川 進 (男・昭14) | 歴史の現場でお話するのは、皆さまに楽しんでいただけるものですね。市内・市外を問わず、ご案内をさせていただきます。 | | 越谷市千間台西 048-975-9139 susumiy.sen17- 16@mbr.nifty.com |
| | やまがき しゅんこ 山崎 純子 (女・昭36) | 「全ての基本は歩く事」「姿勢は生きる勢い」をモットーに楽しく歩きを伝えます。年齢問わず生涯歩ける身体を目指しましょう。 | ・(一社)日本ウォーキングスペシャリスト協会 認定ウォーキングスペシャリスト | 越谷市大沢 080-3931-1787 zun.kuromame.61 6@gmail.com |
| その他 | おぐら まりこ 小倉 真理子 (女・昭29) | 自彊術は、治療法をもとに作られた日本人のための体操です。音楽も道具も用いず呼吸法と31動作と号令で全身を整えていきます。 | ・(公社)自彊術普及会 奥伝資格 | 越谷市袋山 048-979-1638 |
| | じやくせき 若石リフレクソロ ジーほのて (女・昭46) | 足の裏にある反射区を揉んで自己の免疫力をあげていく。自己治癒力を高めます。赤ちゃんから高齢者まで指導いたします。 | ・国際若石健康研究会 認定プロ ・竹ふみインストラクター | 越谷市赤山町 honote1971@gmail.com |

スポーツ・レクリエーション・体力づくり

| 分野 | 氏名 (性別・生年) | 指導内容 | 免許・資格 | 連絡先 | |
|-----|--|-----------------------------|--|--|--|
| その他 | カキラ、 介護予防・認知症予防かきら、 ツールカキラ 姿育体操 | かきら 明子 後藤 明子 (女・昭48) | カ：関節、キ：機能改善、 ラ：楽になる。ゆっくり優しく頑張らない健康体操！明るく元気に指導します。 | <ul style="list-style-type: none"> ・認定カキラリスト ・カキラ ザ・ツール指導者 ・公式姿育体操インストラクター ・介護予防 認知症予防かきら指導者 | 越谷市北越谷 090-3815-9916 akiko0510@ezweb.ne.jp |
| | マインドフルネス瞑想 | やまざき 純子 山崎 純子 (女・昭36) | 過去の経験や先入観などの雑念にとらわれず五感に意識を集中させ、現実をあるがままに受け入れる心を育む練習をします。 | <ul style="list-style-type: none"> ・IYC（インターナショナルヨガセンター）主催瞑想指導者認定 ・野村不動産ライフ&スポーツ株式会社マインドフルネス瞑想養成認定 | 越谷市大沢 080-3931-1787 zun.kuromame.616@gmail.com |
| | 骨盤ダイエット運動 | おざき 里美 尾崎 里美 (女・昭54) | 健康が目的のダイエット運動です。歩ける・動ける身体に、メタボ予防に。専用チューブを使用しゆるく加圧しながらトレーニング。 | <ul style="list-style-type: none"> ・カイロプラクティック ・健康管理士一般指導員 ・日本エステティック協会認定エステティシャン | 越谷市大沢 090-4738-9067 ssato0000_0923@yahoo.co.jp |
| | カイロプラクティック、カイロエステ | よしだ かすみ 吉田 香澄 (女・昭63) | カイロプラクティック、美容カイロ、体操、講座、施術体験会、洗顔美肌教室を行っています。 | <ul style="list-style-type: none"> ・日本カイロプラクティック連合会会員 | 越谷市赤山本町 soleil 080-3529-2161 |