

講師(指導者)情報

ふりがな	しだら かよ		
氏名	設楽 佳代	女	年齢 30 歳台
資格・経歴等	FTP ピラティス IR・カラダスキャンセルフマッサージ IR・yogaIR・ポップピラティス IR・ベビーマッサージ&ベビーヨガ IR・ホームケアアドバイザー・バレトン IR		
指導・実演等の内容	具体的内容	①ピラティス: 姿勢改善し、身体の機能性を高めていくエクササイズ ②ベビーマッサージ&ベビーヨガ: 赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かしながら産後ケア ③アロマワークショップ: アロマスプレー・アロマクリーム手作りワークショップ ④ストレッチレッスン	
	所要時間	1時間~2時間	
	必要経費	材料費など	不要
		交通費など	応相談
実施場所	特に指定しない		
対象性別	男女とも可		
対象年齢	成人~高齢者、その他(未就学児は親子可)		
指導可能曜日・時間帯	応相談		
(メッセージ・PR) 年を重ねても自分らしく生活できる身体づくりをサポートしていきます			