

講師(指導者)情報

46

ふりがな	ながうら ゆかり		
氏名	永浦 由佳里	女	年齢 50 歳台
資格・経歴等	日本フィットネス協会公認インストラクター、バレトンジャパン公認インストラクター		
指導・実演等の内容	具体的内容	①リズム体操…耳馴染みの楽曲に合わせて、楽しく体を動かすエクササイズ。歌を口ずさむことにより脳を活性化させ、呼吸も止めずにエクササイズできます。 ②親子ビクス…親子で楽しくエアロビクス。 ③バレトン…「バレエ」、「フィットネス」、「ヨガ」の3つの要素を融合したプログラム。コアマッスルが鍛えられ、柔軟性や心肺機能の向上が期待できる。 ④認知症予防・改善体操	
	所要時間	1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	施設等を指定する	
対象性別	男女とも可		
対象年齢	①その他(年中の子ども～中高年)、②年中までの子どもと親、③一般、④高齢者		
指導可能曜日・時間帯	応相談		
(メッセージ・PR) 将来、寝たきりにならず、生活の質の向上を実現することを目標に、無理なく楽しみながら体を動かす場を提供させていただきます。美しい姿勢を目指しましょう。			