

# 講師(指導者)情報

57

ふりがな	ふくだ さちこ		
氏名	福田 幸子	女	年齢 40 歳台
資格・経歴等	<p>JHCA 認定フィジカルコンディショナー、健康運動実践指導者、ライフキネティックパーソナル・チームトレーナー、米国 PeakPilates インターミディエイトマット修了、インド中央政府公認ヨーガ教師養成講座修了書取得、PRI マイオキマティック・リストラレーション修了証取得</p> <p>元栃木ウーヴァ FC 非常勤トレーナー、元ヴェルフェ矢板フィジカル・コンディショニングトレーナー、元作新学院大学サッカー部フィジカル・コンディショニングトレーナー</p>		
指導・実演等の内容	具体的内容	<p>①筋トレ②コンディショニング③ヨガ④ピラティス⑤ストレッチ</p> <p>アスリートへのトレーニングや、競技力を向上するために必要な講義、実技。</p> <p>脳からの反応を出しパフォーマンス向上を目的としたトレーニング</p>	
	所要時間	1 時間～2 時間 (内容による)	
	必要経費	<p>材料費など 不要</p> <p>交通費など 鹿沼市外の場合は要</p>	
	実施場所	特に指定しない	
対象性別	男女とも可		
対象年齢	高校・大学生、一般		
指導可能曜日・時間帯	応相談		
<p>(メッセージ・PR)</p> <p>長年スポーツクラブにてインストラクターとして指導を行っています。現在トレーナーとしてマンツーマン指導も行っています。スポーツクラブでのレッスン、ジムの指導のほかフィジカルコンディショナーとして、トレーナーとしての活動も行っております。又情報センター等でクラスを持ち、個人活動も行っていきます。</p>			