

# 講師(指導者)情報

|                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|-------|
| ふりがな                                                                       | あかばね きよみ                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
| 氏 名                                                                        | 赤羽根 きよ美                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 女                     | 年齢 | 50 歳台 |
| 資格・経歴等                                                                     | 健康運動実践指導者、パーソナルトレーナー、第 1 回東日本ミスフィットネス大会準優勝、2012 年度～2015 年度 NHK 総合県地域放送ときめきとちぎ「気軽に健康体操」担当出演、2002 年 4 月～鹿沼ケーブルテレビ放送「AKABANE KIYOMI のお団子 FITNESS」担当出演。2024 年 2 月とちぎ 630 旬感とちぎ出演 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
| 指導・実演等の内容                                                                  | 具体的内容                                                                                                                                                                        | 「ピラティス」：身体を中心（骨盤～背骨）をきちんとした状態で保てるよう内側の筋肉（インナーマッスル）をトレーニングしていきます。<br>「骨盤教室」：骨盤に関わる調整ストレッチや、骨盤周辺のトレーニング等を指導いたします。<br>「健康体操」：低体力者や高齢者向けの機能改善を目的に元気を取り戻すための運動です。<br>コアトレ：カラダ全体の使い方を説明しながら「体幹」を強くしていきます。<br>子供専用体育の時間：小学生を中心に基礎筋力・柔軟性を一緒に実践してきます。<br>親子コミュニケーション運動：親子のふれ合いを最大の目的に、一緒に体操やストレッチを提供します。企業向けフィットネス：健康イベントとして、福利厚生の一つとして、従業員の皆様の慢性的な痛みの改善や予防・ストレス解消など、運動を通してお手伝いさせていただきます。 |                       |    |       |
|                                                                            |                                                                                                                                                                              | 所要時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 45分～90分               |    |       |
|                                                                            |                                                                                                                                                                              | 必要経費                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 材料費など 不要<br>交通費など 応相談 |    |       |
|                                                                            |                                                                                                                                                                              | 実施場所                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 室内外                   |    |       |
| 対象性別                                                                       | 男女とも可                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
| 対象年齢                                                                       | ・ 応相談（ご希望内容に合わせて）<br>・ 乳幼児は対象外                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
| 指導可能曜日・時間帯                                                                 | 応相談                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |
| （メッセージ・PR）<br>運動内容、対象者等ご相談ください。皆様の「機能改善」「健康維持」「正しいカラダの使い方」をサポートをさせていただきます。 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |    |       |