

講師(指導者)情報

ふりがな	いしかわ のりこ				
氏 名	石川 典子		女	年齢	40 歳台
資格・経歴等	アフリカンエアロビクスインストラクター、エアロビクスインストラクター（指導歴20年）、アーユルベーダアドバイザー2級、フィットネスアドバイザー、アロマセラピー2級、うつ病アドバイザー				
指導・実演等の内容	具体的内容	①アフリカンダンスを取り入れたエクササイズ：太鼓の音を体で感じて、私たちの生命力を活性化していく。 ②アロマセラピーストレッチ：ゆっくりとした音楽に合わせ、ストレッチ・筋力トレーニングを楽しく行う。香りの力を体に取り入れて、自然治癒力を目覚めさせていく。			
	所要時間	①1時間②1時間15分			
	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	特になし				
指導可能曜日・時間帯	応相談				
（メッセージ・PR） 静と動のバランスを大切にしながら、“より自分らしく、自然体に”をテーマに活動しています。アフリカンダンス、ゆったりとしたストレッチ、どちらも現代のストレス社会で頑張っている人達への“癒しの時間”となるよう指導をさせていただいております。					