

講師(指導者)情報

2

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			
指導・実演等の内容	具体的内容	<p>「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。</p> <p>「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。</p> <p>「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	所要時間	45分～90分		
	必要経費	材料費など	不要	
		交通費など	応相談	
実施場所	室内			
対象性別	男女とも可			
対象年齢	<ul style="list-style-type: none"> ・ 応相談(ご希望内容に合わせて) ・ 乳幼児は対象外 			
指導可能曜日・時間帯	応相談			
<p>(メッセージ・PR)</p> <p>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」をサポートさせていただきます。</p>				