

講師

湖南省生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

3

湖南市立産子宮大付マツコ五郎吉情報（詳細）		アカマツ マミ				エアロビクス、ストレッチ、リズム体操、ヨガ、ラテンダンス、健康指導(講義)		
個人	4.健康・生活 8.スポーツ・レクリエーション	赤松 真美						
指導内容	初心者の方から経験者、年齢は大人を中心に健康と運動指導をおこなっています。 「どんな講座をしてほしい」「こんな内容で何分くらいできないか？」など事前打ち合わせと、当日の参加者のニーズや雰囲気に合わせて柔軟に対応しながらすすめています。 ただ運動をするだけではなく、皆で笑いあいながらアットホームを心がけています。							
活動実績	2008年1月～スポーツクラブのインストラクターとして活動開始。 草津市や湖南市、甲賀市などでサークル活動や委託業務として運動指導。 市からの委託で子供への指導や、他の市では自治会の健康指導講座、健康推進員さんへの運動指導講座なども実施。 十二坊トレイルランでのウォーミングアップ担当や、スポーツフェスティバルでもリズム体操、ヨガを担当し幅広く活動中。							
資格 表彰歴 など	健康運動実践指導者 RYT500(ヨガアライアンス) 貯筋運動指導者							
ひとこと PR	楽しく、安全で、効果的！をモットーに日々運動指導しています。 時間は有限だからこそ健康に向き合いたい方、一緒に笑顔の時間増やしませんか？							
SNS ID	Instagram gacchaaaaa15					HP	https://gacchaaaaaandayo.my.canva.site/	
謝礼	3200円/時間		材料費	不要	交通費	要	対象 人数	～100人(広い場所での運動の場合)
指導可能 曜日	応相談				指導可能 時間帯	応相談		
指導対象	中学生、高校生、高齢者、一般							
備考								