

個人

分 野	スポーツ	指導内容	ダンス、ストレッチ		
氏 名	よしおか けいこ 善岡 恵子	所在地	広島市	登録番号	個人-2
指導内容など (詳細)	廿日市市内市民センターにて、幼児から成人までのダンスクラブ、成人・高齢者のストレッチクラブを 40 年間指導。体を動かすことの楽しさや大切さを一緒に大観しながら伝えています。 また、高齢者施設にて車イスや認知症の方々への指導も行っています。				
指導方法	実技				
対 象	指定なし	曜 日	応相談	時 間	応相談
活動可能地域	廿日市地域				
費 用	応相談				



さくらびあ物語 2022.4 月
ZOOM UP!コーナー

個人

分野	スポーツ	指導内容	ヨガ		
氏名	ひらおか みなこ 平岡 美奈子	所在地	廿日市市	登録番号	個人－10
指導内容など (詳細)	・一般（男女、年齢問わず） ・高齢者向け（転倒予防・認知症予防ほか） ・妊婦さん、産後のお母さん、子ども向けのヨガもあります。 （資格）インド中央政府公認ヨーガ講師、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 （HP）空手&ヨガ教室「サルUTE」 http://www.karateyoga-salute.com （Instagram）salute.doujo				
指導方法	講義、実技				
対象	指定なし	曜日	応相談	時間	応相談
活動可能地域	廿日市地域、佐伯地域、大野地域、宮島地域、廿日市市外				
費用	応相談				



空手&ヨガ教室「サルUTE」HP

個人

分 野	スポーツ	指導内容	ジャザサイズ		
氏 名	たけなか かずよ 竹中 一世	所在地	廿日市市	登録番号	個人－14
指導内容など (詳細)	・ジャザサイズ認定インストラクター ・ジャザサイズは、ダンスフィットネスプログラムです。 ・1レッスン45分～1時間。有酸素運動＋筋力トレーニング＋ストレッチで構成されています。 ・老若男女どんな方にも参加していただけます。 ・健康寿命を延ばしましょう。 ・廿日市市内の公共施設にて活動中。				
指導方法	講義、実技				
対 象	小学生 中学生・高校生 成人(18歳以上)	曜 日	応相談	時 間	応相談
活動可能地域	廿日市市内全域				
費 用	無償				



情報誌はつカラ 2024 9月 創刊号