

### 3. 趣味・スポーツ・生活

(2) スポーツ・体力づくり

| NO. | 氏名・生年                     | 性別 | 居住地 | 内 容   | 条 件   | 資格・経歴等   |
|-----|---------------------------|----|-----|---|---|--|
| 51  | しおむら みわ<br>塩村 身和<br>S27   | 女  | 市外  | <u>テーピングの効果的貼り方</u><br>テーピングの効果的な貼り方の指導をさせていただきます。                                | 要相談   | 名古屋市内で講座開設の実績があります。市民マソンのボランティア活動の実績があります。                 |
| 52  | あんどう たかみち<br>安藤 貴通<br>S58 | 男  | 市外  | <u>アスリートのための良トレ</u><br>ランニングやスポーツをする人、部活動に励む学生のための障害予防とパフォーマンスアップを目的とします。         | 要相談   | NSCA認定パーソナルトレーナー<br>ストレングス&コンディショニングスペシャリスト                |
| 53  | いまむら ひろふみ<br>今村 博文<br>S20 | 男  | 市外  | <u>卓球が上達する“コツ”</u><br>ボールを打つ“コツ”を掴めば、一気に上手になれます。その三つの“コツ”をお伝えします。                 | 道を歩ける体力があれば充分です。                                  | 日本体育協会、卓球上級指導員<br>自著 芸大・楽しいピンポン 出版<br>愛知県・名古屋市体育功労賞 戴きました。 |
| 54  | むらまつ まみ<br>村松 まみ<br>S51   | 女  | 市内  | <u>初心者向けウォーキングクラス</u><br>正しく歩くための姿勢作りやエクササイズ、美しく歩くコツを指導します。普段の歩きが気になる方は是非ご参加ください。 | 応相談。1時間～1時間半の内容です。                                | カルチャー教室、企業、商工会、短大授業での指導経験有。イベントの中での体験レッスン経験有。              |
| 55  | たかくわ りつこ<br>高桑 りつ子<br>S34 | 女  | 市外  | <u>ノルディックウォーキング</u><br>ポールをつきながら歩くので関節に負担をかけずに全身の90%の筋力を動かすことのできる消費カロリーの多い歩行      | ポールがない方はレンタル料金500円をご用意下さい                         | 健康運動指導士・全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員                               |
| 56  | たじり たかこ<br>田尻 貴子<br>S23   | 女  | 市内  | <u>太極拳</u><br>年齢や体力を使わずにどなたでもできるゆるやかな運動です。健康増進のために少し動いてみませんか。                     | 要相談   | 日本健康太極拳協会師範  |
| 57  | しおみ なつこ<br>塩見 奈津子<br>S56  | 女  | 市外  | <u>・ZUMBA(ズンバ)・太極拳</u><br>世界の様々な音楽で楽しく身体を動かします。                                   | 要相談   | 健康運動実践指導者<br>日本エアロビクス協会認定<br>中高等学校教諭1種免許                   |
| 58  | いまむら としこ<br>今村 俊子<br>S62  | 女  | 市外  | <u>はじめての方も楽しくダンス</u><br>ヒップホップを中心にダンスの楽しさを教えます。                                   | キッズと大人を分けて指導。                                     |  |
| 59  | なかむら けいこ<br>中村 恵子<br>S28  | 女  | 市内  | <u>フォークダンス</u><br>いろいろな国の踊りを美しい音楽に合わせて踊り楽しめます。仲間と共にステップするひとは心と体を健康にします。           | 毎週木曜日 午後1時～4時(休憩を含む)まちづくりセンター又は福祉の家2Fにて。土曜日月2レッスン | 日本フォークダンス連盟公認指導者   |
| 60  | かりや なつ<br>苅谷 夏<br>S51     | 女  | 市内  | <u>モダンダンス&amp;バレエ</u><br>リラックスしたストレッチで身体をほぐし、全身運動で身体を鍛えます。又、表現する事で心を解放させます。       | 要相談   | (一社)現代舞踊協会会員<br>洋舞家協会会員 コンクール入選 Dance Space夏主催             |
| 61  | さとう みゆき<br>佐藤 みゆき<br>S49  | 女  | 市外  | <u>体験しよう！フラダンス</u><br>初心者対象のフラダンス体験講座<br>年齢に関係なくフラダンスを楽しく体験してみよう                  | 要相談   | ハーラウ エマリウマイにて、初心者クラス指導実績あります                               |

### 3. 趣味・スポーツ・生活

(2) スポーツ・体づくり

| NO. | 氏名・生年                     | 性別 | 居住地 | 内 容  | 条 件                                       | 資格・経歴等  |
|-----|---------------------------|----|-----|--|---|---|
| 62  | ひらの しほ<br>平野 志穂<br>S56    | 女  | 市外  | <u>楽しく踊ろう！フラダンス</u><br>初心者向けのフラダンス体験講座。<br>とにかく楽しく身体を動かし、フラダンスを踊ってみましょう！           | 要相談                                       | ハーラウ エマリウマイにて、初心者クラス指導実績あり                                |
| 63  | ほうじょう はづき<br>北條 葉月<br>S57 | 女  | 市外  | <u>初めてのゆったりフラダンス</u><br>ハワイアン音楽に癒やされながらゆったりフラダンスを踊りませんか。運動不足解消や脳の活性化にも最適♪          | 要相談                                       | フラ指導者支援ネットワーク加盟教室を主宰。ながくて・学び・アイ講座講師実績あり。                  |
| 64  | まつもと さちこ<br>松本 差千子<br>S45 | 女  | 市内  | <u>フラダンス・アロマ・レジン教室</u><br>香りの中でフラダンスを踊ったり、アロマオイルを使ったクラフト作り、レジンを使ったクラフト作りをお教えします。   | 要相談                                       | 大学サークルでの講師経験があります。  |
| 65  | ふじい ともよ<br>藤井 委代<br>S45   | 女  | 市外  | <u>フラダンス・アロマオイル教室</u><br>アロマオイルを使った日用品や化粧品作り、フラダンス講座、レジンを使ったアクセサリー作りをお教えします。       | 要相談                                       | 名古屋市緑区の自宅、カルチャーセンター、レンタルルームでの講師経験があります。                   |
| 66  | しみず きしこ<br>清水 貴志子<br>S23  | 女  | 市内  | <u>親子肥満、運動不足解消ダンス</u><br>ストレッチ、筋トレ、ヨガで体調を整え、ステップやダンスで余っている脂肪を放出し、スレンダーな身体づくりをする。   | 土曜日の午前中<br>3才位～低学年の児童とママ。ママだけ、児童だけ、いずれも可。 | 長久手、尾張旭市で講座担当。<br>名古屋市のスポーツクラブでエアロビインストラクター。ジャズヒップホップも指導。 |
| 67  | やの まきこ<br>矢野 真喜子<br>S36   | 女  | 市外  | <u>コア・骨盤ダンス教室</u><br>年齢問わず誰でも踊れる女性に嬉しいダンスです。骨盤腰回りを運動させ、体幹部を使うため、美容にも効果が期待できます。     | 特になし                                      | ラテンダンススキルアップセミナー修了、JMA認定整体療法士取得<br>日進市にてアンチエイジングダンス開催。    |
| 68  | ふじかわ ゆうこ<br>藤川 祐子<br>S42  | 女  | 市内  | <u>ヨガ、健康・体づくり指導</u><br>いつでも、どこでも、誰でもできる「健康づくり」楽しく笑顔で毎日を過ごせるようお手伝いします。              | 要相談                                       | 健康運動指導士、ヨガインストラクター、介護予防運動指導者、パーソナルトレーナー                   |
| 69  | よこい さなえ<br>横井 佐奈江<br>S32  | 女  | 市外  | <u>ヨーガセラピー</u><br>身体の上手な使い方を学び姿勢を美しく体調を整えます。頭(思考)の使い方を学び、思い込みや認知間違いから抜け出し前向きになれます。 | 要相談(お気軽にお声をかけてください。)                      | 健康運動指導士、YICヨーガインストラクター、スポーツプログラマー指導歴28年                   |
| 70  | かわぐち けいこ<br>川口 慶子<br>S48  | 女  | 市外  | <u>ヨガ</u><br>日常生活からくる左右の偏りを整えながらゆったりとヨガをします。初めての方でも安心して受けられます。                     | 要相談                                       | 松下ヨガインストラクター ママ & ベビーヨガインストラクター<br>マタニティヨガインストラクター        |
| 71  | まきの まりこ<br>牧野 真理子<br>S23  | 女  | 市内  | <u>美容健康にヒーリングヨガ</u><br>ヨガは、脂肪を燃焼しやすい体を作る効果があり、倦怠感や肉体疲労等の心身疾病等の改善をします。美肌美ボディを！      | 要相談                                       | 現在健康ヨガ教室を週に7クラス担当しています。マタニティヨガ、親子ヨガやオフィスヨガ等も経験豊富です。       |
| 72  | たけなか あやか<br>竹中 綾香<br>S57  | 女  | 市外  | <u>キッズヨガ・親子ヨガ</u><br>主に2～8歳程度の子どもたち、及び親子対象のヨガクラス。身体的、精神的健康を育みます。未経験者でも可能です。        | 要相談。即日対応可。                                | スタジオヨギーにてキッズヨガ指導者認定(ララ・ベヌーシスによる)。現在愛知県内で指導中。              |
| 73  | くろだ なおみ<br>黒田 直美<br>S48   | 女  | 市外  | <u>健康リフレッシュヨガ</u><br>深い呼吸とポーズを使って心身を解きほぐし心身のバランスを整えます。心と身体を解放し気持ちよく動きましょう。         | 月曜日又は火曜日9時から17時まで可。                       | ラクシュミーヨガインストラクター。カウンセラー。アロマセラピーアドバイザーエステティシャン。ヘッドセラピスト。   |

### 3. 趣味・スポーツ・生活

(2) スポーツ・体カづくり

| NO. | 氏名・生年                      | 性別 | 居住地 | 内 容  | 条 件                  | 資格・経歴等   |
|-----|----------------------------|----|-----|--|----------------------|--|
| 74  | ほんじょう まりこ<br>本庄 真理子<br>S35 | 女  | 市内  | <u>心と身体の健康を求めるヨガ</u><br>インドの医師が病気は、精神との関係を切り離しては完治はできないと追求し組み立てたヨガを指導します         | 要相談                  | シヴァナンダヨガ認定講師<br>中日文化センター・スポーツジム等足心ヨーガ講師として指導経験10年      |
| 75  | こくりゅう さちこ<br>国立 佐知子<br>S51 | 女  | 市内  | <u>心と身体を調えるヨガ</u><br>ヨガには心と身体を調える効果があります。呼吸法や動きで、それらを調え筋力も養いながら健康作りしていきます。       | 要相談                  | ラクシュミーヨガインストラクター・養成コース基礎科・専科・骨盤リセット講座修了。               |
| 76  | きし たかゆき<br>岸 貴之<br>S40     | 男  | 市外  | <u>ハタ・ヨガとクンダリーニヨガ</u><br>スタンディングポーズ等のダイナミックなハタ・ヨガ。生命力を高め、自己の進化を求めるクンダリーニヨガが中心です。 | 月曜日の午後可。他曜日は要相談。     | ヨガ歴27年。関西大学法学部法律学科1988年卒。(有)生健ライフ勤務                    |
| 77  | おがた けい<br>緒方 圭<br>S54      | 女  | 市内  | <u>ヨガ、チベット体操、他</u><br>心も体も健康に！レベルに合わせて気持ち良く体を動かします。誰でも楽しくリラックスできるレッスンをを行います。     | 要相談                  | ハタヨガ、チベット体操、マニティールヨガ、ベビーヨガ、ベビーマッサージ。資格・指導実績有。          |
| 78  | すぎうら くみこ<br>杉浦 久美子<br>S27  | 女  | 市外  | <u>ヨガ</u><br>伝統的で基本的なポーズ、呼吸、瞑想をはじめとして現代の感覚と科学的な視点からみた癒しのヨガを実践していきます。             | 月曜日午前、午後<br>火曜日午前、午後 | スタジオNAFA名古屋インストラクター養成コース。健康体操指導者。沖ヨガ認定講師。              |
| 79  | すぎうら くみこ<br>杉浦 久美子<br>S27  | 女  | 市外  | <u>チェアエクササイズ・いす体操</u><br>ゆっくりめやテンポの良い音楽で座って行う。いすヨガいすストレッチ筋トレも。年令中は広く、どなたでも。      | 月曜日午前、午後<br>火曜日午前、午後 | スタジオNAFA名古屋インストラクター養成コース。健康体操指導者。沖ヨガ認定講師。              |
| 80  | くまざわ ひろこ<br>熊沢 弘子<br>S49   | 女  | 市外  | <u>高齢者イスヨガ・健康体操</u><br>イスヨガで楽しく元気に健康づくりをしていきましょう。                                | 要相談                  | 愛知県健康づくりリーダー・介護予防指導士・ヨガインストラクター<br>春日井を中心にイスヨガ教室行ってます。 |
| 81  | よご まどか<br>與語 まどか<br>S56    | 女  | 市内  | <u>ヨガ、健康ダイエット指導</u><br>なりたい自分を目指し個人に合った指導をします。ベビー、キッズ、親子、シニア、楽しく送る生活の気づきのヒントに。   | 要相談(お気楽にお声がけ下さい)     | 長久手、尾張旭、瀬戸、日進でヨガ教室を開催。PTAや市の行事、スポーツクラブでの講師。            |
| 82  | すぎうら くみこ<br>杉浦 久美子<br>S27  | 女  | 市外  | <u>楽しいエクササイズ・健康体操</u><br>誰もが知ってる曲でオリジナルダンス、ウォーキングエアロ軽い筋トレなど。健康長寿に適したプログラム作りです。   | 月曜日午前、午後<br>火曜日午前、午後 | スタジオNAFA名古屋インストラクター養成コース。健康体操指導者。沖ヨガ認定講師。              |
| 83  | しみず きしこ<br>清水 貴志子<br>S23   | 女  | 市内  | <u>100歳まで元気体操</u><br>多くの人と出会い、話し、笑い、童謡や歌謡曲にのり簡単なストレッチや筋トレやステップを楽しむ健康づくりです。       | 月曜、火曜の午前中            | 尾張旭市の講師、長久手講座担当。名古屋市のスポーツクラブでエアロビクス、ジャズダンス、ヒップホップを指導。  |
| 84  | すぎうら くみこ<br>杉浦 久美子<br>S27  | 女  | 市外  | <u>ミセスとシニアのエアロビクス</u><br>若い頃とは身体や動きも変化してきた年代向けにゆったりペースで行います。ストレッチも多くアンチエイジングにも   | 月曜日午前、午後<br>火曜日午前、午後 | スタジオNAFA名古屋インストラクター養成コース。健康体操指導者。沖ヨガ認定講師。              |

### 3. 趣味・スポーツ・生活

(2) スポーツ・体カづくり

| NO. | 氏名・生年                     | 性別 | 居住地 | 内 容   | 条 件  | 資格・経歴等  |
|-----|---------------------------|----|-----|---|--|---|
| 85  | かめや まちこ<br>亀谷 町子<br>S27   | 女  | 市内  | <u>エアロビクス全般</u><br>40歳代以上対象。運動する習慣が継続できない方、体を変身させたい方、パーソナルにも対応します。                  | 水・土曜日の午前以外可  | 認定資格<br>エアロビクス、STEP、キックボクシングEX、ボールEX、ピラティス、ノルディックウォーキング上級インストラクター |
| 86  | ながお ふみこ<br>長尾 富美子<br>S41  | 女  | 市内  | <u>ピラティス</u><br>ボールやバンドのサポートアイテムを使用して、腰痛・肩こり・姿勢改善に有効なピラティスを、基本から丁寧に伝えします。           | 要相談  | STOTT PILATES認定IR<br>栄中日文化センター講師歴10年<br>長久手・名古屋で講座実績多数            |
| 87  | ながお ふみこ<br>長尾 富美子<br>S41  | 女  | 市内  | <u>スタイリッシュピラティス</u><br>腰痛・肩こり・姿勢改善などに有効なピラティスを、ダンスミュージックに合わせて、楽しくおしゃべりに行きます。        | 要相談  | STOTT PILATES認定IR<br>栄中日文化センター講師歴10年<br>長久手・名古屋で講座実績多数            |
| 88  | たかくわ りつこ<br>高桑 りつ子<br>S34 | 女  | 市外  | <u>スモールボールエクササイズ</u><br>ボールを使うことで意識しにくい関節周囲や深部の筋を活性化させ動きやすい体を目指します 簡単なピラティス         | スモールボール直径20～25cmをご用意いただきます                             | 健康運動指導士・全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員                                      |
| 89  | さいとう かよ<br>齋藤 佳世<br>S53   | 女  | 市内  | <u>バランスボールエクササイズ</u><br>バランスボールに座り、音楽に合わせて弾みながら手足を動かす有酸素運動です。膝への負担が少なく老若男女楽しめます。    | いつでもお気軽にご相談ください。<br>お子様(0歳～)同伴可能です。                    | 一般社団法人体カメンテナンス協会認定バランスボールインストラクター<br>市主催生涯学習講座・PTA講座講師の実績あり       |
| 90  | こばやし はるな<br>小林 晴菜<br>S61  | 女  | 市内  | <u>バランスボールで体カ作り</u><br>音楽に合わせてボールで弾んだり、筋トレ、脳トレも行います。姿勢改善にも◎。お気軽にご参加ください。            | 要相談(お気軽にお声がけ下さい。)<br>お子様同伴可                            | 一般社団法人体カメンテナンス協会バランスボールインストラクター<br>キッズバランスボールWS履修                 |
| 91  | きだ まさこ<br>木田 雅子<br>S47    | 女  | 市外  | <u>棒びくす</u><br>90cmの檜棒を使った体操。脳トレ・筋トレ・ストレッチ・ツボ押しなど。関節機能改善、姿勢改善、転倒防止に！！               | 要相談  | フィットネスインストラクター歴17年。NPO法人健康支援エクササイズ協会理事グランドマスターインストラクター            |
| 92  | かみや みゆき<br>神谷 みゆき<br>S38  | 女  | 市外  | <u>ひめトレプラス</u><br>骨盤底筋を鍛える簡単エクササイズにリンパ体操をプラス。若い方からシニアまで身体の機能改善をしていきましょう。            | 要相談  | 中高保健体育教諭、ストレッチボール、ひめトレ、シニアフィットネストレーナー、メディカルリンパセラピストなど             |
| 93  | つちだ けいこ<br>土田 恵子<br>S39   | 女  | 市内  | <u>リンパストレッチ&amp;トレーニング</u><br>軽い有酸素運動からストレッチとトレーニングで肩こり腰痛解消。ダイエットのコツも教えちゃいます。       | 要相談  | 瀬戸市・長久手市で講師の実績があります体内環境師。リンパ健康セラピスト。フードコンシェルジュ。                   |
| 94  | やまだ おさむ<br>山田 修<br>S21    | 男  | 市内  | <u>居合道</u><br>刀を使用した、一人でもできる形稽古。心身錬磨、自己修養に最適。高齢者にも無理なくできます。男女不問。百聞は一見にしかず、ぜひ、一度見学を。 | 稽古日は電話にてお問い合わせください。                                    | 全日本剣道連盟会員<br>無双直伝英信流居合道教士七段<br>名古屋大学居合道部師範<br>全日本剣道連盟公認社会体育指導員    |
| 95  | いわた きよし<br>岩田 淳<br>S14    | 男  | 市外  | <u>父親型、子育て支援を行います</u><br>子どもの自己肯定感、コミュニケーション力を育成するため、武道スポーツ、言葉により、父性型子育て支援を行います     | 空手指導(毎週火、日曜日夜、尾張旭市総合体育館武道場)(毎週水曜日、午後7時秋ヶ池体育館)子ども、女性が参加 | 尾張旭市空手道連盟副理事長、名古屋市を中心に各地で、子どもの健全育成のため講演活動、心身健康講座を行っている            |