

# 土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No18

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（ヨガ）	
ふりがな	まえかわ かよ	
氏名	前川 かよ	
生年月日	昭和 45 年	
住所	土岐市	
電話番号	090-6493-0726	
活動歴	スポーツクラブや地域サークル等でのヨガ指導の他、入浴施設での岩盤ヨガや老人会、介護施設でのチェアヨガやレクリエーションヨガなど、土岐市内及び近郊にて活動	
資格免許等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本ヨーガ療法学会ヨーガインストラクター</li> <li>・国際ホリスティックセラピー協会及び ymc 認定ヨーガインストラクター</li> <li>・ヨガヴィオラトリコロール認定 マタニティヨガティーチャー</li> </ul>	
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回当たり 5,000 円程度（人数によるため要相談）	
講座 1 回当たりの所要時間	講座 1 回当たり 1 時間程度	
指導内容	ヨガのポーズや呼吸の他、ボールを使い体をほぐしたりイスに座って行うチェアヨガなど、状態に合わせて楽しく行っています。	
P R	定期ヨガサークルやイベントでの単発レッスンなど、お気軽にご相談ください。ヨガは、呼吸や身体、そして心などの「今この瞬間」を見つめ、受け止める練習となります。体力アップ、柔軟性向上、心身不調の緩和も目指します。「ヨガ＝難しいポーズ」ではありません。ご自信のペースで楽しみながら行っていただきます。	
指導可能地域	全市	
指導可能日・時間帯	要相談	
対象者	中学生、高校生、成人、高齢者	
	初級～中級	男・女問わない