

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No12

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	土岐市肥田町
電話番号	090-6493-0726
活動歴	公民館や集会所、介護施設、スポーツクラブ、レンタルスペース、個人宅など性別、年齢問わず活動中（土岐、多治見、瑞浪、可児）
資格免許等	・日本ヨーガ療法学会ヨーガインストラクター ・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 ・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
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	1 時間～1.5 時間
指導内容	ほぐしたり緩めたり、しっかり動いたり、季節やメンバー、状態に合わせて徐々に体や気持ちになるようにしていきます。
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。しっかり動きたい世代に向けたヨガだけでなく、男性のヨガ教室や介護施設や老人会など床に座っているのが難しい方たち向けの「イスでのヨガ」も好評です。体力アップ、柔軟性向上、体と心のリラックスの時間にもなります。無理なく、ご自身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	市内全域
指導可能日・ 時間帯	要相談
対象者	特定しない