

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション (バランスボールエクササイズ)
ふりがな	こんどう かな
氏名	近藤 加奈
生年月日	昭和 50 年
住所	瑞浪市
電話番号	090-7033-5650
メールアドレス	niji.sou.love@isoftbank.jp
活動歴	2015 年から 8 か所でレッスンを行っています。
資格免許等	体力メンテナンス協会で資格を取得しました。
講師料/材料費等	講師料：5,000 円 材料代：100～300 円(バランスボールレンタル代)
講座 1 回当たりの 所要時間	1～1.5 時間
指導内容	バランスボールに座り手足を動かしながら、筋肉をつけて骨のゆがみを整えます。脳トレ、バランスボールを使うストレッチも行います。
P R	バランスボールは、どなたでも無理なくでき、関節に負担の少ない有酸素運動です。肩こり改善、腰痛改善、体のゆがみ改善、尿漏れ改善、自律神経を整える、免疫力アップ、美肌効果など、たくさんの効果があります。脳トレを行ったり、バランスボール使うストレッチも行ったりしています。体力をメンテナンス！楽しく心と身体をリフレッシュしましょう！
指導可能地域	全市
指導可能日・時間帯	要相談
対象者	小学生・中学生・高校生・成人・高齢者