

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No2

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション(ヨガ)
ふりがな	いながき ちえこ
氏名	稲垣 千枝子
生年月日	昭和 45 年
住所	多治見市
活動歴	多治見市内公民館 3 ヶ所 6 教室、スポーツクラブ、可児市内公民館、御嵩町公民館で活動中
資格免許等	ヨーガ療法士、A ヨガインストラクター
講師料/材料費等	講師料：講座 1 回当たり 3,000 円
講座 1 回当たりの所要時間	講座 1 回当たり 1 ～ 1.5 時間
指導内容	非日常的な動作をすることで新たな感覚を味わい、自らの力でより楽に大きく動く方法に気付くよう提案していきます。
P R	体の感覚を丁寧に観察することで関節の位置が明確になり、全身の調整がしやすくなります。それが姿勢の改善や痛みの緩和になり、動作も楽に行えるようになります。呼吸機能も変化し、自律神経のバランスが整い、生活にもよりよいメリハリが出来ます。1 回でも効果のわかる即効性のあるヨガですが、長期的に行うことで、心身により良い持続的な変化を実感することが出来ます。
指導可能地域	全市
指導可能日・時間帯	要相談
対象者	特定しない