

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション (エクササイズ)
ふりがな	にわ えみ
氏名	丹羽 恵美
生年月日	昭和 50 年
住所	春日井市
電話番号	090-1285-0263
メールアドレス	Shun5hiro3mama@gmail.com
ホームページ URL	http://www.Jam-pmt.com
所属団体	合同会社 JAM
活動歴	名古屋市、多治見市、土岐市、可児市、春日井市等サークル活動 フィットネスインストラクター歴 27 年
資格免許等	エアロビクス・チェアビクス・介護予防・筋力 UP・ピラティス
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回当たり 6,000 円
講座 1 回当たりの 所要時間	45～90 分
指導内容	膝・腰・肩の痛みがある方でも簡単な運動指導で改善できる方法を、楽しく、効果的 にご案内しております。
P R	「楽しいけど面白くてなんかスゴイ！！」というお声をよくいただける体操教室で す。痛みをがまんしたり、身体が硬いのに無理やり柔軟を行ったりしないのが一番の特 徴。優しい体操が多いですが、しっかり汗も出て、気分もリフレッシュし、不眠に悩む 方も体操の日はゆっくりぐっすり眠れるようになります。
指導可能地域	全市
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	特定しない