

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（エアロビクス・ピラティス）
ふりがな	みやち えつこ
氏名	宮地 恵津子
生年月日	昭和 41 年
住所	中津川市
経験	指導歴 25 年 エアロビクス・ピラティス・コンディショニング
活動歴	名古屋市で 5 年、中津川市・土岐市・恵那市などで 20 年、スポーツクラブ・サークルなどで活動
資格免許等	名古屋スタジオ Z00 エアロビクス養成コース卒業、ボディポテンシャル A 級公認指導士、シニアピラティス、ファンクショナル D-3 ピラティス、SintexTone、メディカルトレーナー
講師料／材料費等	講師料：要相談
講座 1 回当たりの 所要時間	1 時間程度
指導内容	エアロビクス・ピラティス
P R	エアロビクスは、音楽に合わせて歩く、簡単なステップを踏むを組み合わせ楽しく動いていただき、気持ちよく汗を流すことを目的に行っていきます。 ピラティスは、骨盤まわりを中心に、普段動かしていない所を、じっくり観察しながら動かしていただきます。丸まったり反ったり横にたおれたり！肩こり腰痛などのお悩みに寄り添える内容を提供いたします。
指導可能地域	全市
指導可能日・時間帯	要相談
対象者	成人、高齢者
	女性