

氏名

なかむら みなこ
中村 美奈子

指導概要

指導内容

健康づくりの運動、転ばないための筋力トレーニング、女性のためのスタイルアップ姿勢改善、腰痛改善、肩こり解消等体調改善運動、ストレッチマッサージ、呼吸法

指導対象

青年、成人、高齢者、女性、男性

活動地域

市内、県内(鹿児島市内を除く)

指導方法

講義、実技

指導可能時間帯

①月・火・日曜の午前・午後、②水・木曜の午後、③金曜の午前・午後・夜間、④土曜の夜間

所属団体

日本ホリスティックコンディショニング協会、鹿児島県健康づくり指導者協議:

講師情報

生年

問い合わせ先

川上スタジオ ラクシュミ
電話 090-9499-7898

活動歴

(1)鹿児島市主催ピラティス・エアロビクス講座講師
(2)スポーツクラブ スタジオプログラムインストラクター
(3)保健センター 特定保健指導対象者への運動指導
(4)南九州市主催健康教室講座講師
(5)いちき串木野市主催「スッキリボディ教室」講師
(6)パーソナルトレーナーとしての活動

免許資格

(1)健康運動指導士
(2)FTPピラティス(ベーシック・アドバンス)インストラクター
(3)経絡・リンパマッサージセラピスト
(4)JHCAフィジカルコンディショニングトレーナー

執筆等

(1)おうちでかんたん「自宅エクササイズ」DVD

費用等

要相談 指導内容と場所によって異なります

ホームページ

電子メール minamina772010@yahoo.co.jp

意見・要望(メール)

☆市民へのメッセージ☆

がんばらない体操もたくさんあります。運動習慣を身につけて健康で元気に過ごしましょう