

氏名

にしむら さとみ
西村 里美

指導概要

指導内容

肩こり・腰痛を改善する、骨盤を整える、介護予防、脳トレなどご希望に合わせて、ヨガのプログラムを組み立てます。運動が苦手な方でもできるゆっくりやさしいヨガですので、お気軽にお問い合わせください。

指導対象

中学生、高校生、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

実技

指導可能時間帯

火・日曜全時間帯、月曜午前・午後、水・土曜午後・夜間、木曜午前・夜間、金曜午前

所属団体

(一社)ヨーガ療法学会、ひなたぼっこヨーガ

講師情報

生年

問い合わせ先

電話 090-7710-9796

活動歴

- (1) 高齢者対象講座(サンエール生涯学習課、谷山北公民館)
- (2) 子育てママ向けヨガ(サンエール男女共同参画センター)
- (3) 肩こり 腰痛改善ヨガ

免許資格

(一社)ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士

執筆等

費用等

ご相談に応じます

ホームページ

電子メール

relax.yoga.214@gmail.com

意見・要望(メール)

☆市民へのメッセージ☆

健康は一生の宝です。普段、使っていないところをヨガで動かして元気な身体と心を手に入れましょう。老若男女どなたでもできるよう、やさしく指導いたします。