

## 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	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	FTP JAPAN、鹿児島県健康づくり指導者協議会

## 講師情報

生年	昭和31年生まれ
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
執筆等	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	<a href="mailto:minamina7772010@yahoo.co.jp">minamina7772010@yahoo.co.jp</a>

## 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