

## 氏名

おおの  
**大野 みどり**

## 指導概要

### 指導内容

自分を見つめてケアして、可能性を更に引き出し、キラキラと輝いた生き方をするためのサポート。社交ダンスやピラティスを中心に身体面の体感、カウンセリング、ヒーリング、マインドフルネスなど精神面からのアプローチを融合させ、人生の質(QOL)の向上をテーマとしたプログラムの提案と指導。

### 指導対象

幼児、小学生、中学生、高校生、青年、成人、高齢者、女性、男性、外国人(英語にて)

### 活動地域

市内、県内(鹿児島市内を除く)、県外、海外(米国)

### 指導方法

講義、実技、講演、ワークショップ、トレーニング

### 指導可能時間帯

日・月曜の午前・午後・夜間、火・金曜の午前・午後、水曜の夜間、木曜の午前、土曜の午後

### 所属団体

## 講師情報

### 生年

### 問い合わせ先

アストリアジャパン ダンス&ウェルネス スタジオ  
〒890-0055 鹿児島市上荒田町23-16 2F  
電話 050-6874-2138

### 活動歴

- (1) ウェルネスコラボ(美と健康のワークショップ、福岡米ノ山病院医療スタッフ)
- (2) 幼児情操教育コラボ(英語で社交ダンス、さつま町同朋こども園)
- (3) 地域社会活性化コラボ(中洲小児童クラブへの英語で社交ダンス体験)
- (4) 地域ウェルネスコラボ(さつま町キラキラ女子会へのピラティス指導)
- (5) サンエールフェスタ講座(社交ダンス体感~コミュニケーションとパートナーシップ)
- (6) パートナーシップProject(新郎新婦ウエディング誓いのダンス企画指導/城山ホテル)
- (7) ウェルネスProject(美姿勢、歩き方、体幹トレーニング、マインドフルネス)
- (8) ヒーリングProject(リラクゼーション、ストレスマネジメント、意識改革)

### 免許資格

- (1) 米国NDCA認定プロボールルームダンス講師/審査員
- (2) 米国BASI認定ピラティス講師(コンプリヘンシブ)
- (3) NPO法人鹿児島ヒーリング協会認定セラピスト
- (4) 米国ハンティントンビーチ 臼井レイキ レベル1~3 マスター終了

### 執筆等

### 費用等

要相談

### ホームページ

<http://www.astoriaballroom.com>

### 電子メール

[astoriaJPstudio@gmail.com](mailto:astoriaJPstudio@gmail.com)

### 意見・要望(メール)

## ☆市民へのメッセージ☆

どう長生きするかではなく、どのような充実した生き方をするかをサポートするクリエイティブなプログラムを提案しています。一緒に楽しみましょう。