

氏名

よねざわ たみこ
米澤 多美子

指導概要

指導内容

体幹を鍛えて、きれいな姿勢をつくり、健康な生活推進。
軽快なリズムに合わせてダンスすることで、心も体も健康に。

指導対象

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

講義、実技

指導可能時間帯

土曜の午後、日曜の午前・午後

所属団体

Max generation

講師情報

生年

問い合わせ先

男女共同参画センターへお問い合わせください。

活動歴

- (1)鹿児島市主催サンエールフェスタ 椅子に座って体幹トレーニング講師
- (2)鹿児島県国民健康保険団体連合会主催 高齢者ふれあいサロン支援者研修会講師
- (3)ホリデイスポーツクラブ フィットネスインストラクター
- (4)ジェルススポーツクラブ フィットネスインストラクター
- (5)ウィナーズスポーツクラブ フィットネスインストラクター
- (6)ビクトリアスポーツクラブ フィットネスインストラクター
- (7)リビングカルチャークラブ・健康体操・ダンスエアロ講師

免許資格

- (1)AFAA認定インストラクター
- (2)予防医学アドバイザー

執筆等

費用等

時間5,000円

ホームページ

電子メール

意見・要望(メール)

☆市民へのメッセージ☆

年齢や男女を問わず、美しい姿勢と楽しいダンスで健康意識を高め、健康な人生を楽しみましょう。