

07スポーツ

ジャンル	登録番号	登録内容	講師氏名	生まれ年	性別	居住地	活動可能な内容	PR、所有資格や経験など	指導可能な時間帯	費用	講座・教室用プログラム	学習内容1	学習内容2	学習内容3
体操・ピラティス・ヨガ	B-023	血液サラサラ体操	藤井 京子	—	女	松井	血液サラサラ体操(血液循環体操)、ラジオ体操	学校関係の本を2冊発行(アカンベ先生奮闘記)	随時	講師謝礼:1回3,000円(30人以上4,000円)	血液サラサラ体操	血液循環を良くしよう 手足の末梢部分を動かし、筋肉をほぐし血液の流れをよくする。		
	A-164	ピラティス	上田 宗主	—	男	—	1. 骨盤調整ピラティス指導 2. 親子ピラティス指導	保健センター、女性セミナー、市民大学講師。初心者から指導者までスキルに合わせたプログラム実施。指導者を多数輩出。親子ピラティス指導10年以上。経験25年以上。	平日	実費:交通費、講師謝礼:応相談	肩こり・腰痛解消ピラティス	女性専用プレミアムピラティス通常エキスパートプログラムの「プレミアムピラティス レベル1,2,3」を特別レッスンとします。	骨格の歪み、肩こり解消 骨格・骨盤の歪み、肩こり・腰痛解消を目指すプログラム	親子のコミュニケーション ふれあいをさらに深める、子連れでできるレッスン
	B-147	ピラティス、バランスボール他	鈴木 敦子	—	女	—	ピラティスレッスン、お子様連れレッスン、バランスボール、美尻レッスン、産前・産後身体メンテナンスケアレッスン、女性らしい美しい筋力	コンディショニングトレーナー、産前産後トレーナー、バランスボールトレーナー出張、サークル、パーソナルレッスンも開講しています。	9:00~16:00 他応相談	講師謝礼:応相談(目安:1回5,000円)				
	B-161	ストレッチ、体操	佐々木 弘子	昭和22年	女	柳瀬	転倒予防、伝わり体操、ストレッチ他	エアロビクス、体操コーチ、スポーツプログラマー	応相談	講師謝礼:応相談	転倒予防	ストレッチング 体をほぐす、柔軟に (15分~20分)	転倒予防 心拍数を少しアップ、リズムに合わせてバランス (15分~20分)	クーリングダウン フリース・スクワットを行う。体をリラックス (20分)
	B-172	笑いヨガ	所沢 千笑 (本名:河原千恵子)	昭和24年	女	並木	・笑いヨガ ・芸者姿に扮して唄う。 ・傾聴 ・リフレクソロジー ・ハンドマッサージ	老人ホーム、自治会、生協の会等の集まりに出演。唄は余興として、老人会等で好評です。	応相談	実費:交通費	笑いヨガ	笑い=健康、健康=笑い つくり笑いでも健康につながる。 体操として一緒に笑う。 40~50分		
	B-187	ヨガ、バランスボール他	松本 典子	昭和50年	女	松井	ヨガ、体操教室、簡単エアロ、ボクササイズ、バランスボール	ラーク所沢や市民武道館での講師、小学校の家庭教育学級でのヨガ講師等経験あり。 健康運動指導士、全米ヨガアライアンス(RYT200)、中・高等学校教諭(保健体育)免許	月~金 9:00~16:00 土・日応相談	講師謝礼:1回4,000円~ 応相談	ヨガ	心と身体をつなぐ ヨガを通じて心と身体つながりを感じる (1~1.5時間)		
	A-274	ヨガ	三谷 雅昭	昭和16年	男	山口	ヨガの基本理念、呼吸法、実技指導	所沢市久米で教室開催	随時	実費:交通費、資料代、 講師謝礼:無料	ヨガ	ヨガ 基本理念、呼吸法、実技指導。		
	B-192	健康体操・ピラティス他	勝部 里美	昭和56年	女	三ヶ島	ストレッチ、健康体操、初心者・中高年向けエアロビクス、マットピラティス、ママさんエクササイズなど	FTPマットピラティスインストラクター	平日 午前中	講師謝礼:3,000円 応相談	健康体操、ピラティス	美しい姿勢 ピラティスに挑戦 ピラティスエクササイズ、自宅でもできる体操 (1.5時間)		
	B-199	ストレッチ体操	松下 弘子 (本名:大関弘子)	—	女	—	ストレッチ体操の指導		月~金 9:00~14:00 土・日応相談	応相談	ストレッチ体操	首、肩、背中、お尻、脚… 全身をすっきりストレッチ		
	B-200	ヒップホップダンス、ロックダンス他	松下 弘子 (本名:大関弘子)	—	女	—	ヒップホップダンス、ロックダンス他		月~金 9:00~14:00 土・日応相談	応相談	ヒップホップダンス、ロックダンス他	ストレッチ~リズムレッスン~曲に合わせて踊る		
B-206	ヨガ	松山 伸子	昭和35年	女	所沢	ヨガ	国際ヨガ教会トレーナー	応相談	実費 講師謝礼:応相談	ヨガ	ヨガ健康法、筋肉の過緊張をほぐし自律神経を整える。			
太極拳	A-289	太極拳	青野 忠義	—	男	新所沢	「健康太極拳」 高齢者も自分流にいつでも、どこでも出来る。	NPO法人日本健康太極拳協会師範指導基準に基づき、初心者~一般、高度段階まで、受講者に対応した適切な指導。	平日 昼間	講師謝礼:2,500円~ 5,000円(団体)	こころからだの健康太極拳	準備運動と立禅 頭・首からつま先までほぐして、呼吸を整え心を落ち着かせる (20~30分)	呼吸法と八段錦 力を抜いて呼吸と健康養生法 (20分)	二十四式楊名時太極拳(含部分稽古) 腹式呼吸で静かにやさしく心を込めて流れる如く体運び(40~50分)
	A-299	楊名時太極拳・八段錦の指導	小沼 正廣	昭和18年	男	所沢	楊名時太極拳・八段錦の指導。高齢にもやさしい健康法。	全国組織の日本健康太極拳協会所属、楊名時太極拳の指導者資格所持。参加者は指導員まで資格取得可能。ブログ~新所沢中央公園太極拳、動画~YouTube小沼正廣	木・金曜日 15:00~16:30	無料	楊名時太極拳	準備運動 ①立禅(正しい姿勢) ②スワイショウ(腕振り) ③八段錦前半 20分	太極拳 ①24式の通し稽古 ②部分稽古 約50分+休憩10分	整理運動 ①立禅 ②スワイショウ ③八段錦後半 約10分
ウォーキング	C-021	インターバル速歩の講習と実技指導	インターバル速歩健康法	—	—	—	インターバル速歩はしっかり歩きとゆっくり歩きを交互に行い筋力アップをはかる	指導者はインターバル速歩インストラクター	月・木・土・日 時間は応相談	無料	インターバル速歩健康法	インターバル速歩を学んで健康増進インターバル速歩の講義と実技		
その他	A-051	軽体操、卓球指導、ディスコン	磯 竹栄	昭和14年	男	—	・高齢者向け軽体操(ストレッチ) ・卓球指導(硬式、ラジボール) ・ニュースポーツ「ディスコン」	健康・生きがいづくり、地域活動と仲間づくりを中心に講座や、各種ワークショップを開催。各種の講座やセミナー、スポーツ指導について相談可。	随時(1回2時間以内)	講師謝礼:応相談	卓球、ディスコン指導 他	卓球初心者教室 (硬式・ラジボール) ラケットを初めて持った人から指導(基礎から実践) サークル内指導 団体グループ内の実践的技術の向上アドバイス	ディスコン体験教室 室内競技のため天候に左右されず、子どもから成人(高齢者)まで手軽に楽しめます。 簡単、疲れず誰でも可。 実践・技術指導します。	健康セミナー ~自らの体は、自らまろう~ 1. 中高年取り巻く環境 2. 身体に関する基礎知識 3. 軽体操の実践
	C-025	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 所沢支部	—	—	—	スポーツ吹矢	健康に良いとされる腹式呼吸を、ゲーム感覚で楽しみながら覚えられます。	何曜日でも 10:00~16:00	実費:マウスピース代: 108円、講師謝礼:無料	スポーツ吹矢	手軽にゲーム感覚で楽しみながら、そして吹矢式呼吸法で健康効果、また集中力を高めま		
	C-032	ディスコン	埼玉県ディスコン協会 所沢支部	—	—	—	ディスコン体験教室、講習会、大会などの開催に際して、用具の貸し出しと指導者の派遣をいたします。	子どもから高齢者まで誰でもいつでも気軽に楽しめます。 http://www.saitama-discon.jp	何曜日でも 9:00~17:00	実費:用具貸与:1,000円/1セット、講師謝礼:1回1人3,000円 応相談	ディスコン体験会	ディスコン体験 ディスコンのルールと実技解説・体験 所要時間:2時間 持ち物:軽装、体育館シューズ		