

分類	ジャンル						
10-3	フラダンス						
※登録No.	フリガナ	フラレイ マカマエ	更新年	2024年3月			
T10301	登録名	フラレイ マカマエ	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

ハワイの美しい音楽に合わせて楽しく踊っています。Hulaはどなたでも踊ることができ、癒しの効果もあります。ゆったりとした動きは心身ともにリフレッシュできます。

※いそご区民活動支援センターHPIにて動画・画像で紹介されています。

【活動プログラム】

子ども、シニアだけのグループや年齢に対応したレッスンも可能です。



【プログラム例】

「親子フラ」

人数：5～10組

時間：60～90分

経験・資格	フラの活動は5年。地区センターなどで発表しています。						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	平日	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)		交通手段	応相談			

分類	ジャンル						
10-3	フラダンス						
※登録No.	フリガナ	キハラヒイレイトシエ	更新年	2024年2月			
T10302	登録名	きはらヒイレイトシエ	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○		○	○	
<p>ハワイが好き、フラが好き仲間たちによる楽しいサークルを運営しています。レッスンはハワイの指導者による振りを伝えたり、歌の意味もしっかり学ぶ本格的なものを行っています。ベーシック大事にしています。小学校のPTAの方への体験レッスンなども行えます。デイケアセンターへの慰問経験もあります。</p> <p>【活動プログラム】 フラレッスンで体力を向上 癒やしのハワイアンミュージックで心の健康を目指します。</p>							
			  <p>【プログラム例】 「笑顔が咲くフラレッスンで体力アップ」 人数：10人</p>				
経験・資格	1999年よりハワイ在住の先生の元、フラを習い、競技会で優勝経験あり。インストラクター歴15年。						
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内				
活動可能日時	曜日	月・火・水	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	応相談				

分類	ジャンル							
10-3	フラダンス							
※登録No.	フリガナ	ウルプア フラ スタジオ			更 新 年	2024年3月		
T10303	登録名	ウルプア フラ スタジオ			指導	講演	披露	小中学校 への協力
					○		○	○

フラは手の動きで詩の内容を伝えますので、小さい方は”手踊り”から練習します。楽しいハワイアン曲や、ディズニーやJPOPなどレパートリーがたくさんあります！

【活動プログラム】

披露：限られた時間内でプログラムを決めて出られるお子様～シニアのメンバーで曲に合わせて披露します。

講座：フラダンスのお話や踊り方などを伝え、曲に合わせて体験していただきます。
※ご要望に応じてプログラムを作成します。



磯子区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「フラダンスの体験会」

人数：20～30人

時間：60～90分

経験・資格	フラ歴24年 指導歴18年						
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	18時まで		
条 件	無償(交通費程度)			交通手段	応相談		

分類	ジャンル							
10-3	フラダンス							
※登録No.	フリガナ	マツダ ナオミ			更新年	2024年3月		
T10304	登録名	松田 奈緒美			指導	講演	披露	小中学校 への協力
					○		○	○
<p>健康増進のためのフラ、親子フラなど。ステージ発表、依頼に合わせ10分～60分で行います。ハワイアンバンドのコラボも可能です。</p> <p>【活動プログラム】 要望に応じてプログラムを作成いたします。 例)・椅子に座ったままでも出来るフラ どなたでも踊れます。 ・親子フラ</p>								
				 <p>【プログラム例】 「楽しくフラダンス」 人数：20人 時間：1時間</p>				
経験・資格	南区や港南区などの公共施設で活躍中。デイサービスなどでボランティア活動、高齢者施設や小学校で指導や披露							
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談			
条件	有償(5,000円程度)			交通手段	応相談			

分類	ジャンル							
10-3	フラダンス							
※登録No.	フリガナ	シマモト マスコ			更新年	2024年2月		
T10305	登録名	島本 ますこ			指導	講演	披露	小中学校 への協力
					○		○	○

地域のお祭りやボランティア、病院等でのフラショーなど数多くのステージ経験があります。観てくださる方も一緒に踊って頂けるようなプログラムも可能です。美しいハワイアンミュージックに合わせて一緒に踊りましょう。

【活動プログラム】

初めての方でも楽しくフラを踊れるようなレッスンをします。



【プログラム例】

要望に応じます

人数：10人位

時間：1時間

経験・資格	2008年より横浜市内を中心に活動しています。幼稚園や小学校のPTA・介護予防講座などの講師歴があります。						
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談		
条件	有償(5,000円程度)			交通手段	応相談		

分類	ジャンル							
10-3	フラダンス							
※登録No.	フリガナ	スギヤマ ヒロコ			更新年	2024年3月		
T10306	登録名	杉山 弘子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○		○	○

人生100年時代に向かい高齢者の方々が、いつまでもお元気で過ごせますように無理のない軽い体操を始め、足腰を鍛えるストレッチを行いながら、ハワイ文化のフラ！ゆっくりな曲に合わせ身心共に健康維持を図り、お仲間と楽しいひとときを過ごしましょう。

【活動プログラム】

要望に応じてプログラムを作成いたします。
初めての方も一度おやめになった方もぜひご参加ください。
フラを通して楽しく仲間づくりをしましょう！



磯子区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「みんな笑顔でフラを楽しみましょう」
人数：20人位

経験・資格	指導歴25年						
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内のみ				
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	午後			
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段	応相談			

分類	ジャンル						
10-3	フラダンス						
※登録No.	フリガナ	ヤスナガ カズエ	更新年	2024年3月			
T10307	登録名	安永 一枝	指導	講演	披露	小中学校への協力	

人生100年時代エンジョイ・ストレッチ・フラでいきがいを見つけましょう！
いつまでもお元気で活動して頂くためのシニアフラクラスです。日常生活では使うことが少ない筋肉や体幹を意識しながら体を無理なく動かすストレッチを組み入れハワイの音楽のついで心ウキウキフラダンスを楽しんでいます。皆さん、お仲間がふえて生きがいを見つけたわ〜と！

体験はいつでも無料です！見学に来てくださいネ

【活動プログラム】

レッスン時間の前半は体全体を使ってしっかりストレッチをします。後半は充分にストレッチされた体でゆったりとしたハワイの音楽に合わせてフラダンスを踊ります！



磯子区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

人数：15人位

時間：90分

経験・資格	ストレッチフラインストラクター、ヘルパー取得			
活動対象者	高齢者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	曜日	月2回1,3水曜	時間	12:45～14:30、13:00～14:00
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段		

分類	ジャンル						
10-3	クラシックバレエ						
※登録No.	フリガナ	アヤ	更新年	2024年1月			
T10308	登録名	Aya	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○		○	○	
<p>クラシックバレエの基礎から楽しく行います。 幼児から大人までそれぞれのクラスです。 クラシックの素敵な音楽に合わせて体を動かしましょう。 初心者でも大丈夫です。</p> <p>【活動プログラム】 柔軟体操 バーレッスン センターレッスン</p>							
			 <p>【プログラム例】 「楽しくクラシックバレエ」 人数：10人～15人程度 時間：60分程度</p>				
経験・資格	3歳よりクラシックバレエを始める。学生時代は、全国コンクールに多数出場。現在は、発表会に出演。地域のバレエサークルで指導。						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	火・水	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)		交通手段				

分類	ジャンル						
10-4	リズムエクササイズ						
※登録No.	フリガナ	エビナ タカコ		更新年	2024年2月		
T10402	登録名	蛸名 貴子		指導	講演	披露	小中学校への協力
				○			○
<p>音楽に合わせて、フィットネスボクシングやリズム体操をおこない、楽しく体を動かす講座です。ご依頼にあわせ、プログラムを組むので、幅広い年齢層の方が気軽にご参加いただける内容となっております。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップストレッチ ・メインエクササイズ ・筋コンディショニング ・クールダウンストレッチ 							
				 <p>【プログラム例】 「体づくりエクササイズ」 人数：10人～20人 時間：50分～60分</p>			
経験・資格	財スポーツ会館インストラクター養成科卒業、多数スポーツジム指導(歴20年)、日本体育協会スポーツリーダー、JDAC認定ダンス&療育指導員、東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員						
活動対象者	大人(親子も可)		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談		
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段				

分類	ジャンル							
10-4	体操							
※登録No.	フリガナ	カワハラ サチコ			更新年	2024年3月		
T10403	登録名	河原 幸子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			

ヨーガや中国の宮廷武術や健康体操を指導して36年。現在は50代～80代の方迄が沢山受講されています。背骨の歪み…骨盤の歪み…それによって歩き方や姿勢が見た目にも悪くなっている方などを自分の身体を自分で動かして少しずつ少しずつ体の歪みを整えていく！！それをご自身で意識しながら楽しくやってみましょう!!そんな指導をしています。

【活動プログラム】

授業の流れとしては…

マットの上でのストレッチヨーガ→呼吸法→医療保健体操→曲にのせてのエクササイズ→スポーツタオルを使った全身のストレッチ→クールダウン→終了



【プログラム例】

「50才からの健美体操」

人数：10名

時間：90分

経験・資格	日本健康ヨーガ協会講師、日本花架拳学会教授・博士、元横浜産経学園花架拳講師、元読売日本テレビ文化センター花架拳講師						
活動対象者	大人			活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	曜日	週1回(水、木)		時間	午後(13時～)		
条件	有償(～5,000円・材料費別)			交通手段			

分類	ジャンル							
10-4	体操・ストレッチ							
※登録No.	フリガナ	クドウ ナオミ			更新年	2024年3月		
T10404	登録名	工藤 直美			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			○
<p>体力づくり、心身のリフレッシュに役立ちたいと思っています。親切・丁寧に指導します。町内会・老人会・PTAのレク・体操・介護職員の方の腰痛予防・親子体操、幅広い年齢にあった運動をプログラミング！</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>①ウォーミングアップ、ストレッチ(10分)</p> <p>②簡単エアロビクスダンス(20分)</p> <p>③腰痛予防トレーニング(20分)</p> <p>④クールダウンストレッチ(10分)</p>								
				 <p>【プログラム例】 「リフレッシュ体操」 人数：20人 時間：1時間</p>				
経験・資格	中学校教諭二級普通免許状(保健体育)、看護専門学校体育講師25年、親子体操講師25年							
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)			交通手段	応相談			

分類	ジャンル						
10-4	健康体操						
※登録No.	フリガナ	サイトウ	ナホ	更新年	2024年3月		
T10405	登録名	齊藤 奈穂		指導	講演	披露	小中学校への協力
				○			○
<p>整体師が教える整体運動講座です。転倒骨折予防、認知症予防、筋骨格を整えるストレッチ。産後の骨盤調整、妊活、マタニティなど要望に合わせたプログラムを提供します。60～90分程度。強度も年齢層に合わせて調整できます。但し、高齢者については寝ころぶ、座る、立つ等の動作がある程度自分でスムーズにできることとします。イスに座ったままのプログラムは提供致しません。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ママのための産後整体 ●柔軟性アップ ●姿勢改善・肩こりスッキリ ●吸収力アップ ●腰痛改善・転倒予防 ●だるい疲れをスッキリ 				 <p>【プログラム例】 人数：15～20人位 (マイクがあれば30人位) 時間：30分～2時間</p>			
経験・資格	整体師、矢上予防医学研究所公認 自力整体ナビゲーター(10年)						
活動対象者	小学生以上(親子可)			活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	曜日	週2回(火・金)		時間	終日		
条件	有償(~5,000円・材料費別)			交通手段			

分類	ジャンル								
10-4	気功・太極拳								
※登録No.	フリガナ	ヨウメイジキコウタイキョクケンナカマカイ			更新年	2024年3月			
T10406	登録名	楊明時気功太極拳なかま会				指導	講演	披露	小中学校への協力
						○	○		○

いつでも、どこでも、だれでも気軽にできるやさしい気功・太極拳を通じて地域の皆様の健康づくりに貢献したいと考えています。おらかな心でのんびりゆったり動いて習うに易しく人に優しく 気功・太極拳です。心と体の健康づくり始めてみませんか。

【活動プログラム】

- 習うに易しく人に優しい気功・太極拳 5人 2時間
- ころとからだの健康法(気功・太極拳)10人 2時間 連続講座も実施いたします(月2回 2時間程度)ともかく難しいことはせずに、のんびり、ゆったりと、和やかに稽古しましょう・・・。



【プログラム例】

ご要望に応じます。
 人数：5～10人(内容による)
 時間：2時間程度

経験・資格	楊名時太極拳師範 NPO日本健康太極拳協会 健康太極拳指導士						
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内・外		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談		
条件	有償(～5,000円・材料費別)			交通手段			

分類	ジャンル							
10-4	スポーツ							
※登録No.	フリガナ	ヒライ アイコ			更新年	2024年3月		
T10407	登録名	平居 愛子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			

平成9年度横浜市高齢者体操ボランティア養成講座を1年間受講修了後指導員として現在に至っております。現在では大小あわせて9教室、明るく楽しく無理をしないをモットーに進めた教室で体力の続く限り頑張ろうと決意しております。

【活動プログラム】

準備体操、有酸素運動、ストレッチ、レクダンス、最後にクールダウンで終了。



磯子区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：30人まで可能

時間：1時間位

経験・資格	資格は特にありませんが、経験だけが自慢？できるかな？						
活動対象者	大人			活動可能場所	磯子区内のみ		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談		
条件	無償(交通費・材料費)			交通手段	公共交通		

分類	ジャンル							
10-4	体操							
※登録No.	フリガナ	ヤマモト ミチコ			更新年	2024年3月		
T10408	登録名	山本 美智子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			○

無理なく続けられる体操で健康寿命を延ばしましょう。体操の後は心身共にリフレッシュします。それを多くの皆さんに体験して頂きたいです。「気持ち良かった～!」のお声が聞こえてきます。

【活動プログラム】

手遊びなどの導入で笑顔になり心をほぐし、「正しいラジオ体操」で体に効くラジオ体操を覚えて頂き、身近にあるタオルでのストレッチ体操をお伝えし、クールダウンで心と体を落ち着けて頂き終了、1時間のプログラムです。



【プログラム例】

「楽しい体操で心身共にリフレッシュ!!」

時間・人数はご要望に応じます。

経験・資格	NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士、横浜市レクレーション指導者、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者体操コーチ、介護予防運動指導員						
活動対象者	小学生以上			活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時	曜日	平日		時間	応相談		
条件	有償(～5,000円・材料費別)			交通手段			

分類	ジャンル						
10-4	健康・気功						
※登録No.	フリガナ	キコウツルノカイ	更新年	2024年3月			
T10409	登録名	気功つるの会	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○				

まず立ってもらって姿勢のチェックをして、重心の位置、意識をどこにもっていくかで自分の中心(体幹)に気づいてもらう。そして気功。静かに立つ静功とゆっくり動く動功 六字訣という音で内臓を調節する気功等 その時に集まった方々の様子でやり方を考える。

【活動プログラム】

普段「正しく立つ」ことを大切にするための講座を開催します。無駄な動きをしなくなり、血のめぐりが良くなります。



いそご区キャラクター「いそごっぴ」

【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：10人位まで

時間：1時間30分～2時間

経験・資格	日本気功養生学研究会指導員 横浜朝日CC講師			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内	
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	終日
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	自動車(要駐車場)	

分類	ジャンル							
10-4	健康体操・椅子体操							
※登録No.	フリガナ	エビナ タカコ			更新年	2024年2月		
T10411	登録名	蛸名 貴子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			
<p>・いくつになっても動ける体をキープ!!・椅子に座りながら音楽にのって楽しく体を動かす講座・楽しくサルコペニア、フレイル予防をします。・デュアルタスクトレーニングを取り入れ頭と体を使います。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>・ストレッチ・筋コンディショニング・デュアルタスクトレーニング・リズム椅子体操、クールダウン</p>								
								
					<p>【プログラム例】</p> <p>「リズムで健康椅子体操」</p> <p>人数：20人可</p> <p>時間：1時間</p>			
経験・資格	東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員、NESTA全米エクササイズスポーツトレーナー協会、介護予防健康アドバイザー、日本体育協会スポーツリーダー、エクササイズ指導歴20年							
活動対象者	高齢者			活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)			交通手段				



分類	ジャンル							
10-4	気功・体操・太極拳・健美舞(ダンス)							
※登録No.	フリガナ	タイキョクソウシン ケンピサロン			更新年	2024年2月		
T10412	登録名	太極健身・健美サロン			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			○
<p>身体・健康・精神の健全・幸せは健康から 活動の内容 ●共通基礎部分…準備運動(六大関節運動)・体操 ●伝統的な部分…気功・太極拳 ●現代的な部分…健美舞(ダンス)</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>・気軽にだれにでもできる気功体験・仲間がつながり、若々しく楽しい健美舞(ダンス)</p>								
					 			
					<p>【プログラム例】</p> <p>ご要望に応じます。</p> <p>人数：内容による</p> <p>時間：90分</p>			
経験・資格	介護支援専門員、鍼灸師、地域文化体育活動などに長年従事							
活動対象者	大人	活動可能場所			磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	いつでも	時間					
条件	有償(~5,000円・材料費別)			交通手段				

分類	ジャンル						
10-4	健康体操 自彊術						
※登録No.	フリガナ	クボタ カオル	更新年	2024年2月			
T10413	登録名	窪田 薫	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	
<p>自彊術(じきょうじゆつ)という日本古来の健康体操の実践、指導をしています。自彊術は治療法を基に作られた体操ですので、どなたにでも無理なく実施していただけます。実際に現在80代、90代の方も元気に自彊術を続けています。</p> <p>また、若い生徒さんからは肩こり、喘息の発作が無くなったとの声もいただいています。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>対象者の年齢、体の具合により実際にやっていただく動きは考慮しますが、基本的には自彊術というものの成り立ちの解説。その後、自彊術31の動きを実際に見ていただき、最後に実践。</p>							
			  <p>【プログラム例】 「やってみよう、自彊術」 定員：20名 時間：60～90分</p>				
経験・資格	公益社団法人自彊術普及会 湘南支部 指導員						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	平日	時間	応相談			
条件	無償(交通費程度)		交通手段				

分類	ジャンル						
10-4	体操全般(脳トレ、リズム体操)						
※登録No.	フリガナ	カウ ミサキ	更新年	2024年3月			
T10414	登録名	加藤 美咲	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

横浜市スポーツ協会より委託の介護予防体操講師を5年磯子、保土ケ谷、緑で年に2クールずつつっております。ハマトレを取り入れ、脳トレ、笑いヨガで楽しく仲良くなれる教室を心掛けて、サークル化しております。親子体操、器械体操、ヨガの指導もしております。リンパレナージュセラピストをしておりますので、自分で体のケアを行えるクラスも対応できます。(ツボを押ししたりオイルでマッサージしたり)

【活動プログラム】

ご要望に応じて対応いたします。一押しプログラムは「背骨コンディショニング」腰痛、膝痛、肩痛の方に「体が軽くなった！」と好評を頂いております。子ども向けには「スポーツリズムトレーニング」体幹とリズム感が鍛えられ、こちらも大変好評です。



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「背骨コンディショニング」

人数：20人位

時間：60分～80分

経験・資格	健康運動指導士、介護予防運動指導員、介護福祉士、栄養士、アロマセラピスト、ヨガアライアンスRYT500、器械体操指導、ベビーマッサージ、スポーツリズムトレーニング						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	いつでも	時間				
条件	有償(5,000円程度)		交通手段	自動車(要駐車場)			

分類	ジャンル						
10-4	ヨガ						
※登録No.	フリガナ	センバ ヒロコ	更新年	2024年3月			
T10430	登録名	千把 弘子	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

ヨガの基本形を覚えながら、自分の出来る範囲で無理なく進めていきます。
 みんなで一緒に行いますが、周りの人と比較しないでというのがヨガを楽しむコツだと思います。
 続けることで必ず効果が出てきます。体が柔らかくないからと考える必要もなく男女、年齢も問いません。ぜひ一緒に楽しみましょう。お待ちしております。

【活動プログラム】

ご要望に応じます。



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「ヨガを楽しもう！」

人数：10～30人

時間：50～75分

経験・資格	全米ヨガアライアンスE-RYT200、日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 日本体育協会公認スポーツリーダー インド中央政府ヴィヴェークナンダヨガ研究財団ヨガ教師					
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	月～土	時間	9時～18時		
条件	有償(～5,000円・材料費別)		交通手段			

分類	ジャンル						
10-4	ハタヨガ、筋調整ヨガ						
※登録No.	フリガナ	ネギシヨガ	更新年	2024年2月			
T10431	登録名	根岸ヨガ	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

運動が苦手でも、体がかたくても全然問題なし、大丈夫！楽しく、丁寧に教えています。筋肉の性質を利用した体の柔軟性を向上させるヨガも取り入れ、楽に柔軟性も向上させます。ヨガは自分自身の内側や呼吸、体の一つ一つ細部に意識を向け、不調がひどくなる前に、自分で気づき、病気を未然に防いでいきます。体幹・インナーマッスルを鍛え、姿勢をよくします。健康で長生きする生活に役立つインド医学アーユルヴェーダの話やアドバイスも好評です。

【活動プログラム】

ご希望により、時間・運動量を対応します。

例) 骨盤調整ヨガ・体幹を作るヨガ・楽に柔軟性を高めるヨガ・リラックスしてじっくりポーズの陰ヨガ・たくさん動いて発散クンダリーニヨガ



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「体と心すっきりヨガ」

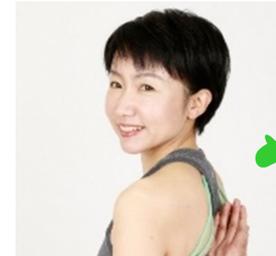
人数：10人(何人でも)

時間：60～90分

経験・資格	全米ヨガアライアンスRYT200、陰ヨガ、クンダリーニヨガ、筋調整ヨガ、シニアチェアヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市・外	
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	応相談
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段		

分類	ジャンル						
10-4	チェアヨガ						
※登録No.	フリガナ	チェアヨガ	更新年	2024年2月			
T10432	登録名	チェアヨガ	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

イスでやるので、骨盤から背骨がしっかりと立ちやすく、運動が苦手でも、体がかたくても大丈夫！イスなら座ったついでにでき、マットを敷くよりお手軽です。床に座りづらい方も、車いすの方もできますし、転倒の危険を軽減しながら、どの方でも行えます。姿勢をよくして、体の痛みを防いだり、内臓の働きをよくして、食事を楽しめ、呼吸をたくさんします。呼吸が十分になると精神が安定し、気分がよくなります。自律神経を整えますので、体の調子よくなり、風邪なども引きにくくなります。健康で長生きする生活に役立つインド医学アーユルヴェーダ



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「だれでもどこでもイスヨガ」

人数：5～30人

時間：60分

【活動プログラム】

ご要望により、時間や運動量を対応します。

例)イスに座ったままだけのポーズ、イスを使って立位もあるポーズ、免疫を上げる呼

経験・資格	全米ヨガアライアンスRYT200、陰ヨガ、クンダリーニヨガ、筋調整ヨガ、シニアチェアヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市・外
活動可能日時	曜日	いつでも	時間
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	応相談

分類	ジャンル						
10-4	フィットネス全般 ヨガ						
※登録No.	フリガナ	ハラ	更新年	2024年3月			
T10433	登録名	HARA	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

子育て中のお母さん向けのフィットネスプログラムや、大人向けのヨガレッスン、高齢者向けの健康体操など、様々な年齢層の方に運動の指導をしています。

【活動プログラム】

参加者の年齢や体力に合わせた内容でプログラムを進めていきます。全体の流れとして、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、リズム体操、ストレッチ等を組み合わせ構成します。



磯子区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「ヨガ」

人数：10～15人

時間：60分

経験・資格	YMCA健康福祉専門学校社会体育科卒業、日本体育協会認定 健康体力つくりインストラクター、介護予防指導士						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	平日	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)		交通手段	応相談			

分類	ジャンル								
10-4	ヨガ&瞑想								
※登録No.	フリガナ	エヌピーオーオキヨガキョウカイ・ラクチンヨガ				更新年	2024年3月		
T10434	登録名	NPO沖ヨガ協会・楽ちんYoga				指導	講演	披露	小中学校への協力
						○	○		○

代表者はNPO沖ヨガ協会 講師 楽ちんYoga主催、カルチャースクール等で指導中。身心のリラックス、呼吸法、瞑想も指導。他の指導士(2～1級)の紹介も可能な場合があります。

【活動プログラム】

●身心のリラックス&リフレッシュ●瞑想による楽しい毎日



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：20人まで

時間：60～90分

経験・資格	NPO沖ヨガ協会講師・理事 認定資格者 ヨガ指導20年以上 イタリア沖道大学講師 プレクシャ・冥想国際講師／日本プレグシャディアナ協会役員講師						
活動対象者	中学生以上			活動可能場所	横浜市・外		
活動可能日時	曜日	応相談		時間	応相談		
条件	応相談			交通手段	公共交通		

分類	ジャンル						
10-4	ぽかぽかヨガ						
※登録No.	フリガナ	ミュキ	更新年	2024年3月			
T10435	登録名	MIYUKI	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

初心者、または高齢の方、障害のある方、子育て中の方など誰でも簡単にできるヨガを提供します。今は主に高齢者対象のチェアヨガを教えています。最初はストレッチから始めて、徐々にヨガのポーズをとりながら、呼吸に合わせて進めていきます。ゆっくり進めるので、運動が苦手な方でも大丈夫。どなたが受けても安心して安全なヨガです。最後はすっきりとしたマインドになれる、そんな自分だけの時間を一緒に味わっていきましょう。お会いできることを楽しみにしております。



【プログラム例】

「リフレッシュヨガ」「関節やわらかヨガ」「チェアヨガ」

人数：10人

【活動プログラム】

呼吸法→ストレッチ→座ったポーズ→立ちポーズ→寝ながらポーズ

経験・資格	全米ヨガアライアンス認定200時間講座終了 陰ヨガ アロマセラピー検定1級 文部科学省認定色彩能力検定2級(カラーコーディネーター)						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段				

分類	ジャンル						
10-4	ヨガ&椅子ヨガ						
※登録No.	フリガナ	カマハラ ミキ	更新年	2024年3月			
T10436	登録名	蒲原 美樹	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	
<p>基本のヨガを初心者の方から、基礎から丁寧に指導いたします。心身の不調をやわらげるリラックスできるヨガです。体の不調をカウンセリングして改善するメニューを得意とします。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひざを痛めてしまっている方等には、イスを使ったヨガ講座 ●骨盤調整ヨガ ●パワーヨガと基本ヨガの組み合わせなど 連続講座可能です。(月1.2回、週1回など) ●港南中央公会堂にて毎木曜10:00～11:30「ダンスとヨガの講座」開催中 							
							
			<p>【プログラム例】 ご要望に応じます。 人数：制限はありません。 時間：60～90分</p>				
経験・資格	資格:プライアンケストパワーヨガティーチャートレーニング 経験:ゴールドジム、ケアプラザ、セントラルウェルズ、磯子スポーツセンター、横浜スポーツセンター、BLESS久里浜、YMCA						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	水～日	時間				
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段	公共交通			

分類	ジャンル						
10-4	癒しのヨガ						
※登録No.	フリガナ	メグリヨガ	更新年	2024年3月			
T10437	登録名	めぐりYOGA	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

ゆったりラクに続けていだけでOKのヨガクラス。県西地区でもヨガクラス開催中。30代の子育て中のママさんから80代のグランマ世代まで、それぞれのレベルに合わせたクラスにご参加いただいています。そちらに参加中の皆さまの、嬉しいお声をご紹介します。ぜひ皆様もヨガで癒されましょう！

「ヨガクラスに通うようになって中性脂肪率が落ち、担当の先生から驚かれた」「膝の痛みが無くなった！」「睡眠導入剤を使わなくても眠れるようになった」など



【プログラム例】

GG(グランマ世代)、ベーシック
 人数：2人以上
 時間：45～60分

【活動プログラム】

～50代からのヨガ～

Y ゆるゆる～っと O 落ち着いて G 頑張らず、我慢せず A 明るい笑顔で

経験・資格	全米ヨガアライアンスRYT200、経絡YOGA指導者、アロマセラピスト、リンパケアセラピスト、アロマタッチ認定 レーニング終了、元小学校教諭						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)		交通手段	応相談			

分類	ジャンル						
10-4	リラックスヨガ						
※登録No.	フリガナ	プラーナ	更新年	2024年2月			
T10438	登録名	PRANA	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	
<p>現在ヨガサークルの講師をしています。呼吸法を大切にゆっくりと無理のないポーズを行います。深いリラクゼーションを体感し、終わった後は心身共にスッキリ！初心者の方、体が硬い方も歓迎です。イベント時などのスポット指導や、少人数での集まりでヨガ講師をお探しの際、対応いたします。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じてプログラムを作成いたします。 例) 心身のリラックス、リフレッシュ、疲れを癒す、体の歪みを整える、冷えを取り血流改善、デトックス etc…</p>							
			 <p>【プログラム例】 「自律神経を整える」 人数：10～15人 時間：60分</p>				
経験・資格	Slow Flow 認定ヨガインストラクター 2016年4月～ヨガインストラクターとして活動						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所				
活動可能日時	曜日	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(5,000円程度)		交通手段				

分類	ジャンル							
10-4	笑いヨガ							
※登録No.	フリガナ	サカモト ヒサコ			更新年	2024年2月		
T10439	登録名	坂本 寿子			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○			○
<p>笑って笑って元気 笑い与健康講座 お伝えする内容：・呼吸法について・笑いヨガ ◎ゲームを交えて楽しくすすめていきます ◎笑いヨガは笑いの健康体操</p> <p>【活動プログラム】 呼吸法と笑いヨガをご要望に応じます。</p>								
					 			
					<p>【プログラム例】 「笑って笑って健康体操」 人数：10～20人程度 時間：30～120分</p>			
経験・資格	日本笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー/日本マイブレス協会ブレスプレゼンター							
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	いつでも		時間	応相談			
条件	有償(5,000円程度)			交通手段				

分類	ジャンル								
10-4	10歳若返る笑いヨガ								
※登録No.	フリガナ	ジンザイオウエン ヨコハマヴィナカ				更新年	2024年4月		
T10440	登録名	人財応援横浜ヴィナカ				指導	講演	披露	小中学校への協力
						○	○	○	○
<p>10歳若返る笑いヨガ[笑いとレ]</p> <p>笑って(声を出して)健康寿命を延ばしましょう</p> <p>笑う効果[効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎自律神経に働きかける… ◎「笑い」は呼吸法 <p>笑うと腹式呼吸になり酸素量が増えます。更に横隔膜筋を使い腹式呼吸もおこないますのでリラックスでき心も解放されます。</p> <p>【活動プログラム】</p>									
						 <p>【プログラム例】 50歳からの笑いとレ 人数:20人ほど 時間:1時間20分(応相談)</p>			
経験・資格	笑いヨガインストラクター、スマイルプロデューサー、おもてなしトレーナー、ヴォイストレーナー、心理カウンセラー								
活動対象者	50歳からの男女				活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	曜日	応相談			時間	応相談			
条件	有償(5,000円程度)				交通手段	公共交通			

分類	ジャンル						
10-4	ねむりのヨガ						
※登録No.	フリガナ	ファンゲナオコ	更新年	2024年2月			
T10441	登録名	ファンゲ直子	指導	講演	披露	小中学校への協力	
			○			○	

このねむりのヨガは、床に寝転んでヨガをするので体が硬いし、ポーズをとるのが苦手という方も安心してできる優しいヨガです。自律神経を整え副交感神経を優位にしリラックス効果を深めます。

慢性的な痛みがある方や夜眠れないという方にもおすすめのプログラムです。看護師の経験を活かして健康相談やプチ講座も対応します。

【活動プログラム】

呼吸を整え、体を軽く動かした後、床に寝転び心と体をリラックスさせていきます。お悩み別(更年期・腰痛・呼吸・不眠症など)に応じてプログラムも作成できます。



【プログラム例】
 定員：応相談
 時間：60～120分

経験・資格	リストラティブヨガインストラクター、正看護師、医療リハビリセラピスト						
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	曜日	平日(木・金除く)	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費含む)		交通手段	公共交通			

分類	ジャンル							
10-6	けん玉遊び							
※登録No.	フリガナ	カワサキ ツヨシ			更新年	2024年2月		
T10601	登録名	川崎 剛			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○	○	○	○

日本けん玉2級指導員の資格を持ち以前九州では小学校100校以上にけん玉遊びを伝承してきました。未就学生委から高齢者・障がい者まで対応可能です。けん玉は集中力アップにつながり高齢者には認知症の軽減にもつながると言われています。大きなイベントから町内のイベントまでパフォーマンスも可能です。

【活動プログラム】

けん玉は40個以上のレンタル可能です、日本犬だ協会の認定もできます。10級から2段までグローバルけん玉の公認先生です。



【プログラム例】

「ストリートケンダマ遊び」

人数：5～40人

時間：60分～120分

経験・資格	日本けん玉協会2級指導員、2段 グlobalケンダマ先生 KWC2019年・2020年年代別50代世界チャンピオン						
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間			
条件	有償(5,000円程度)			交通手段	自動車(要駐車場)		

分類	ジャンル								
10-6	スケートボード								
※登録No.	フリガナ	カワサキ ツヨシ				更新年	2024年2月		
T10602	登録名	川崎 剛				指導	講演	披露	小中学校への協力
						○			○

日本スケートボード協会元プロスケーターです。
 現公認インストラクターの資格を持ち今まで九州では300人以上のスクール指導を行ってきました。毎月数回にわたって初心者を中心にスケートボードを体験していただくことが出来ます、オリンピック競技になり益々始めたい子供が増殖中です！
 九州のほとんどのプロ選手を作り上げた指導力が役に立てると思います。

【活動プログラム】

初めてスケートボードする方中心に指導できます、中級者クラスまで技のやり方など個々に合わせて指導可能です。
 場所に規制があるために指定して頂ければ伺います
 レンタルボード10枚ほどあります。



いそご区キャラクター「いそっぴ」

【プログラム例】

「スケートボード体験」
 人数：5人くらいまで
 時間：1時間

経験・資格	AJSA日本スケートボード協会第1期プロ 公認インストラクター、古賀市スケート協会スクール延べ2000人以上、福岡県指定体験会200名以上						
活動対象者	どなたでも			活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時	曜日	いつでも		時間			
条件	有償(5,000円程度)			交通手段	自動車(要駐車場)		