

市民教授 個人票

No. H41

はじめてのヨガ

高橋 美紀 (たかはしみき)

ゲストティーチャー

住所	316-0023 茨城県 常陸太田市 亀作	生 年	1984	性 別	女
TEL	080-7968-5055	Fax		E-mail	696doll@live.jp
謝礼	無料				
指導場所	交流センター、 公共施設、その他相談	指導方法	実技・講座・講話 ストレッチをメインに身体を見直すきっかけになるよう、少人数～30名程度の中規模クラスで一人一人に合わせて、ゆっくりと丁寧にポーズの修正や指導を心掛けております。		
曜日時間	相談				
自己PR	日本女子体育大学を卒業のち、テレビや映画の振り付け・ダンサーとして活躍し、現在は赤ちゃんからシニアまで受講者レベルに合わせた身体づくりのクラスを開催。 「やりたい」と思う気持ちを大切に一人一人に目が届くような丁寧な指導を心がけております。				
指導中の自主グループ	グループ名	指導場所	会員数	ゲストティーチャー歴	
ここ1年～2年間の指導歴	講座名	開催場所	実施回数	参加者数	備考
	はじめてのyoga	椿森集会場/群馬県太田市	2	15	
	はじめてのヨガ	社会教育総合センター/同上	1	30	
	はじめてのヨガ	生品中学校/同上	1	22	
	yogaをはじめる大人のためのクラス	Studio MINE/同上	4	25	
					その他____件
表彰歴・資格					
講座のレベル	<input type="radio"/>	1:初級(その分野を初めて経験する人を対象)	SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のURL		
	<input type="radio"/>	2:中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象)			
	<input type="radio"/>	3:上級(講師を目指す人を対象)			
指導風景・作品写真	 <p style="text-align: center;">↑ 高橋美紀</p>  				
講座企画者への連絡	①1回の講座は通常1時間半です。 ②ヨガマットは各自でご用意いただきます。数枚でしたらマットのレンタルできます。				