

市民教授 個人票

No. **H46**

ヨガ		宮田 真歩 (みやたまゆみ)			0	
住所	316-0015 茨城県 日立市東金沢町			生年	1981	女
TEL	090-46351922	Fax	0	E-mail	marimon-monro@softbank.ne.jp	
謝礼	相談					
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 ひとりひとりに合わせた、気持ち良いヨガを伝えられればと思います。 やさしいヨガで、ゆっくりとした時間の中で、自分の体と向き合っていたいただければと思っています。		
曜日時間	相談(できれば平日昼間)					
自己PR	初めての方でも出来るヨガを始め、分かりやすく気持ちの良いヨガを伝えたいと思っています。 今は、ヨガ以外にも、リフレクソロジーなどのマッサージの資格もあるので、ヨガのポーズの間にもリフレクソロジーを取り入れて、内層筋を鍛えつつ、のんびりとしたヨガを伝えさせて頂いています。					
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		
	ミトラ	久慈交流センター	15	平成23年2月 さくら保育園で親子ヨガ		
				平成22年11月12月 産後ヨガ		
指導歴	講座名		開催場所	実施回数	参加者数	備考
	ミトラ		久慈交流センター	月3回	15	現在も続けています
			すくすくセンター(ミーティングルーム)	4	5	
	なし		依頼者の自宅	2	3	
	親子ヨガ		さくら保育園	1	30	
表彰歴・資格	ハタヨガのインストラクター、 食生活のアドバイザー2級、 歯科助手乙種第2種 リフレクソロジー(ヒザ下のみ)					
講座のレベル	<input type="radio"/>	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"/>	中級(簡単な指導でやっていける人を対象)				
	<input type="radio"/>	上級(講師を目指す人を対象)				
指導風景・作品写真						
講座企画者の皆様へ	1回の講座は1時間です。 1講座一人500円で、今はヨガを伝えさせてもらってます。(相談)					