

# 市民教授 個人票

No. H46

|            |  |                      |                     |   |  |           |
|------------|--|----------------------|---------------------|---|--|-----------|
| <b>ヨガ</b>  |  | 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  | <a href="mailto:marimon-monro@softbank.ne.jp">marimon-monro@softbank.ne.jp</a> |           |
| 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<br>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。<br>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。<br>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<br>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。<br>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)   |                      |                     |   |  |           |