

|    | 1 表示名     | 2 ふりがな    | 3 中分類           | 4 小分類                                                                 | 5 内容                                                                                                                                           | 6 対象                      | 7 指導料                                             | 8 その他の費用         | 9 指導可能日                                                                                      | 1 〇資格・経歴・所属                                                                          | 1 1現在の活動                                                                                    | 1 2地域  |
|----|-----------|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 83 | 鹿毛 仁子     | かげ まさこ    | 体育・スポーツレクリエーション | エアロビクスダンス<br>ストレッチ<br>ベビーピクス<br>健康・体力づくりの運動<br>ヨガ・瞑想<br>ベビー（マッサージ・ヨガ） | ウォーキング エアロビクス<br>ストレッチ 筋トレ ヨガ<br>ベビーマッサージ 親子フィットネス<br><br>・生活習慣病予防の講義・実技<br>・介護予防の講義・実技<br>・産後ケア<br>・子育て支援<br>・ヨガ<br>・瞑想<br><br>全てグループ・個人いずれも可 | どなたでも                     | 有料                                                | 交通費実費            | 要相談                                                                                          | ・健康運動指導士<br>・日本マタニティーフィットネス協会認定IF<br>・全米ヨガアライアンスRYT200<br>・ヨガニドら指導者<br>・保育士・幼稚園教諭2級  | 産院スタジオ<br>行政の健康づくり教室<br>行政の子育て支援<br>地域サークル<br>ヨガスタジオ<br>看護学校講師<br><br>オンラインクラス（夜ヨガ・ベビーママ 他） | 近隣市町   |
| 84 | 上田 章子     | うえだ しょうこ  | 体育・スポーツレクリエーション | 体力づくり                                                                 | ・個人に合わせた機能改善などを目的とした体力づくりをサポートするパーソナルトレーニング運動のサポート<br>・グループで行う体力づくりなどを目的とした運動指導。<br>・個人またはグループで行うヨーガレッスン。                                      | どなたでも                     | 有料<br>団体（要相談）<br>個人（8,000円+消費税）                   | 交通費              | 要相談                                                                                          | エアロビックダンス、エクササイズインストラクター（AD）、日本ホリスティックコンディショニング協会フィジカルコンディショナー、日本フィットネスヨーガ協会インストラクター | 都内・県内のトレーニング施設やカルチャースクール、病院等で活動                                                             | 近隣市町   |
| 85 | 高橋 美津子    | たかはし みつこ  | 体育・スポーツレクリエーション | やさしい ヨガ・ツボ・骨盤底筋                                                       | 無理なく体にやさしいヨガ・ツボを指導、女性の方には尿もれ、頻尿予防改善のための骨盤底筋を鍛えるヨガを呼吸法と合わせて指導しております。                                                                            | どなたでも                     | 有料（要相談）                                           | 交通費実費            | 要相談                                                                                          | ヨガ歴43年、埼玉東洋医療専門学校鍼灸科卒                                                                | 東コミセン(午前)、生協カルチャースクール                                                                       | 県内・その他 |
| 86 | 佐々木 泉     | ささき いずみ   | 体育・スポーツレクリエーション | 健康体操                                                                  | ボールやビニールチューブと音楽を使用した運動、ストレッチ体操、リズム体操、ラップの芯を使った体操とマッサージ、レクダンスなど。                                                                                | 一般女性、高齢者、親子               | 相談のうえ（学校関係は交通費程度でも可）                              |                  | 要相談                                                                                          | 「健康リズム体操の会」指導者、（財）日本レクリエーション協会インストラクター、（財）日本フォークダンス連盟指導者4級、日本キッドピクス協会インストラクター        | 白岡町中央公民館講座リフレッシュ体操教室・白岡町中央公民館障害者地域テイクア施設定期ボランティア・鷺宮町体育協会健康体操サークル指導                          | 近隣市町   |
| 87 | 「ベビースマイル」 |           | 体育・スポーツレクリエーション | ベビーマッサージ                                                              | マッサージの手法と効果を学んでいただきます。そして育児のストレスや不安を解消し、心にゆとりを持って楽しく育児ができる様指導いたします。                                                                            | 乳児（2ヶ月～1才位）と保護者           | 有料（要相談）                                           |                  | 相談のうえ                                                                                        | 幼稚園教諭・保育士の資格を有し、保育園や子育て支援施設等で乳幼児に携わっていた。                                             | 子育て支援施設（含む保育園）の依頼による講習会                                                                     | 近隣市町   |
| 88 | 篠原 義勝     | しのはら よしかつ | 体育・スポーツレクリエーション | 球技（ボウリング）                                                             | ボウリング指導                                                                                                                                        | これからボウリングを楽しみたい方、うまくならない方 | 無料                                                | ボウリング実技実費<br>会場費 |                                                                                              | （社）日本プロボウリング協会認定インストラクター1級                                                           |                                                                                             | 市内のみ   |
| 89 | 小林 武夫     | こばやし たけお  | 体育・スポーツレクリエーション | 球技（グラウンドゴルフ）                                                          |                                                                                                                                                |                           |                                                   |                  |                                                                                              |                                                                                      |                                                                                             |        |
| 90 | 今野 昇      | こんの のぼる   | 体育・スポーツレクリエーション | 球技（ミニテニス）                                                             |                                                                                                                                                |                           |                                                   |                  |                                                                                              |                                                                                      |                                                                                             |        |
| 91 | 持田 廣子     | もちだ ひろこ   | 体育・スポーツレクリエーション | 武術太極拳                                                                 | 1 準備運動ストレッチ<br>2 基本功の練習<br>3 太極拳24式、掲式、総合32剣、42剣                                                                                               | どなたでも<br>※服装自由、上履持参       | 有料<br>団体2時間<br>6,000～7,000円<br>個人<br>2,000～3,000円 |                  | 火曜日<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>金曜日<br>13:00～15:00<br>19:00～21:00<br>土曜日<br>10:00～12:00 | 指導員<br>NPO法人太極拳友好協会                                                                  | 市内を中心に太極拳を指導しています。                                                                          | 近隣市町   |
| 92 | 大河内 麻江    | おおこうち あさえ | 体育・スポーツレクリエーション | 体操・レクリエーション体力づくり                                                      | ・ピラティス・産後ヨガ・骨盤ストレッチ・ベビ体操・骨盤体操・介護予防クラス・認知症予防クラス・ポールストレッチ・いすでピラティス（高齢者向け）                                                                        | 高齢者、一般、婦人、出産後女性と赤ちゃん      | 有料（1人500円～1,000円 要相談）                             | 交通費              | 現在空き曜日は火・水（他はレッスン中）                                                                          | ・介護運動指導員<br>・認知症予防体操員（脳体操）<br>・ピラティスYPSI国際インストラクター<br>・骨盤インストラクター                    | 指導内容すべて行っている                                                                                | どこでも可  |

|     | 1 表示名  | 2 ふりがな    | 3 中分類           | 4 小分類                   | 5 内容                                                                                                                                                                            | 6 対象               | 7 指導料                        | 8 その他の費用 | 9 指導可能日            | 10 資格・経歴・所属   | 11 現在の活動                                                                                                                                                                                        | 12 地域                                                                                                                                            |      |
|-----|--------|-----------|-----------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|----------|--------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 93  | 朝武 紀雄  | ともたけ のりお  | 体育・スポーツレクリエーション | レクリエーション（理論・実技）         | レクリエーション支援の理論と方法をもとに楽しさをとおした心の元気づくりを支援します。具体的には・レクリエーション概論・コミュニケーションと信頼関係づくり・アイスブレーキングなど。また、レクリエーションゲームやレクリエーションダンス・ニュースポーツなど、学校では林間学校のキャンプファイヤーなど。                             | 子どもから高齢者まで         | 要相談                          |          |                    | 要相談           | 日本レクリエーション協会レクリエーションコーディネーター・スポーツレクリエーション指導者<br>日本フォークダンス連盟公認1級指導者                                                                                                                              | 埼玉県レクリエーション協会理事<br>久喜市レクリエーション協会理事長                                                                                                              | 相談可  |
| 94  | 赤荻 正子  | あかおぎ まさこ  | 体育・スポーツレクリエーション | 体操（気孔・ヨガ）               |                                                                                                                                                                                 |                    |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |      |
| 95  | 広瀬 三岐子 | ひろせ みきこ   | 体育・スポーツレクリエーション | 体操                      |                                                                                                                                                                                 |                    |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |      |
| 96  | 斉藤 まり  | さいとう まり   | 体育・スポーツレクリエーション | 体操（ヨガ・健康体操・ジャズ体操・エアロビクス |                                                                                                                                                                                 |                    |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |      |
| 97  | 斉藤 まり  | さいとう まり   | 体育・スポーツレクリエーション | その他（保健太極拳）              | 健康に関する体操全般（幼児、親子、大人、高齢者）                                                                                                                                                        |                    |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 | 自宅を中心としたヨガ、他健康指導                                                                                                                                 |      |
| 98  | 来須 基之  | くるす もとゆき  | 体育・スポーツレクリエーション | 球技（ソフトテニス）              |                                                                                                                                                                                 |                    |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |      |
| 99  | 村岡 ひろ子 | むらおか ひろこ  | 体育・スポーツレクリエーション | 体操                      | ・フラダンス・タヒチアンダンス<br>・顔ヨガ（フェイシャルヨガ）                                                                                                                                               | 女性、子供<br>顔ヨガは女性＆男性 | 有料（相談のうえ）                    |          |                    | 10:00～21:00   | ・講師<br>・プロダンサー                                                                                                                                                                                  | 近隣市町                                                                                                                                             |      |
| 100 | 由利 明巳  | ゆり あけみ    | 体育・スポーツレクリエーション | 体育・スポーツレクリエーション         | フラダンス・タヒチアン                                                                                                                                                                     | どなたでも              |                              |          |                    |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |      |
| 101 | 磯 悦子   | いそ えつこ    | 体育・スポーツレクリエーション | 体育・スポーツレクリエーション         | ・親子で楽しくできるヨガの提供<br>・高齢者でも無理なくできるヨガの提供（椅子ヨガ等）<br>・高齢者の認知症予防の楽しくできるゲームの提供<br>・年齢問わず笑うためのエクササイズの提供<br>・一般的なヨガ（アロマ、やさしいパワー、リラックス）<br>・ラジオ体操のようなヨガの提供<br>・自然と戯れながら体幹を鍛えるヨガ（公園・SUPヨガ） | どなたでも              | 有料<br>団体：4,800円<br>個人：1,500円 | 交通費      |                    | 相談のうえ         | ・みんなの認知症予防ゲームリーダー講習修了<br>・笑いヨガ講師養成講座終了<br>・RYT200H<br>・アロマセラピー1級<br>・シニアヨガ講師養成講座終了<br>・ラジオヨガ指導者講習修了<br>・日本SUPヨガ協会認定インストラクター<br>・ベビー＆ママヨガ認定インストラクター<br>・ママ＆リトルヨガ認定インストラクター<br>・幼稚園教諭免許           | ・ベビー、キッズヨガ指導（保育園、幼稚園、小学校、デイサービス）<br>・公民館でのヨガ（シニアヨガ、椅子ヨガ、ラジオヨガ、笑いヨガ）<br>・リラックスアロマヨガ（出張、自宅で定期開催）<br>・ジムヨガ（スポーツ施設）<br>・SUPヨガ（渡良瀬遊水地で不定期開催）<br>・公園ヨガ | 近隣市町 |
| 102 | 椎谷 ゆきの | しいや ゆきの   | 体育・スポーツレクリエーション | 体育・スポーツレクリエーション         | ・大人のためのヨガ<br>・キッズヨガ（3歳～）<br>・ベビーヨガ（0歳児 親子ヨガ）<br>・マタニティヨガ<br>・ヨガ療法<br><br>個人、グループのご希望に合ったヨガのプログラムをお届けできますので、内容はご相談ください。                                                          | どなたでも              | 有料（応相談）                      | 交通費      |                    | 応相談           | ・日本総合ヨガ協会准研士<br>・インド中央政府認定ヨーガ教師<br>・認定ヨーガ療法士<br>・日本セラピスト協会ベビーマッサージセラピスト<br>・ニコウタヨガ認定講師<br>・Wasimiya yogini主催<br>・Yoga Ed.P11キッズヨガ講師過程）終了<br>・ヨーガ療法学会会員<br>・子どもたちへヨガを伝える会所属<br>・子育てネットワークハッピー！所属 | 鷲宮地区及び白岡市でヨガ指導をしています。児童館イベント、学校や幼稚園の教育学級へも出張。また、放課後子ども教室にてキッズヨガを伝えています。<br>子どもたちへヨガを伝える会にて、不定期に公園や施設等にてキッズヨガをお伝えしています。                           | 近隣市町 |
| 103 | 菅森 慶一  | かやもり けいいち | 体育・スポーツレクリエーション | 球技                      | 硬式テニスの指導（小学生）                                                                                                                                                                   | 小学生                | 無料                           | 保険代      | 土曜日<br>10:00～11:00 | 菟浦硬式テニスクラブに所属 | 毎週土曜日の前10時～11時に小学生を対象に指導している                                                                                                                                                                    | 近隣市町                                                                                                                                             |      |

|     | 1 表示名                     | 2 ふりがな   | 3 中分類           | 4 小分類             | 5 内容                                                                                                                                          | 6 対象                                                                                                                                         | 7 指導料                                             | 8 その他の費用                     | 9 指導可能日                        | 10 資格・経歴・所属                                                                                               | 11 現在の活動                                                                    | 12 地域       |
|-----|---------------------------|----------|-----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 104 | 新田 アキ                     | にった あき   | 体育・スポーツレクリエーション | その他               | 社交ダンスのスタンダード及びラテンともに正しく美しくダンスを踊れるよう、見本を見ていただきながら楽しく学べるよう指導させていただきます。                                                                          | 少年、青年、成人、高齢者                                                                                                                                 | 有料：要相談                                            |                              | 月～土曜日                          | (財)日本ボールルームダンス連盟商業1級、東部日本ボールルームダンス連盟A級審査員、JBDF関東申伝越・審査員、埼玉県ボールルームダンス連盟・理事JBDF元ラテンA級、スタンダードC級、社交ダンス指導経験30年 | 公民館等で社交ダンスサークルの講師を年間約144回指導を行っています。                                         | 近隣市町        |
| 105 | 中村 幸司                     | なかむら こうじ | 体育・スポーツレクリエーション | 格技(太極拳)           | 太極拳                                                                                                                                           | どなたでも                                                                                                                                        | 無料                                                |                              | 金曜日～日曜日<br>9:00～17:00<br>(要相談) | 悠々会30                                                                                                     | 毎週金曜日にクラブで練習している。                                                           | 市内のみ        |
| 106 | 関根 景子                     | せきね けいこ  | 体育・スポーツレクリエーション | 体育、スポーツレクリエーション一般 | バランスボール                                                                                                                                       | シニア、大人、女性、親子等                                                                                                                                | 有料<br>団体：5,000～15,000円<br>個人：3,000円               | 交通手段によっていただく場合があります          | 火曜日以外                          | cocoフィットネスラボ                                                                                              | 毎週火曜日に、地域の女性を中心に指導をしています。                                                   | 県内          |
| 107 | 埼玉県スポーツウエルネス吹矢協会 久喜アリーナ支部 | まなか くにお  | 体育・スポーツレクリエーション | レクリエーション          | スポーツウエルネス吹矢式呼吸法(複式呼吸・胸式呼吸)によるさまざまな健康効果・精神力と集中力を高めながら、ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。と、同時に実力認定や競技会参加などにより、目標ややりがいがあります。                                 | どなたでも                                                                                                                                        | 無料                                                |                              | 月曜日～金曜日<br>※他は要相談              | 上級公認指導員・埼玉県スポーツウエルネス吹矢久喜アリーナ支部                                                                            | 毎週月・水曜日に吹矢教室・支部員の方々を指導している。                                                 | 近隣市町        |
| 108 | 磯貝 広恵                     | いそがい ひろえ | 体育・スポーツレクリエーション | 体操(ヨガ)            | 椅子を支えにして、座ったり立ったりの状態で行う、ストレッチヨガ。<br>普段着のまま出来る為、オフィスや学校の休憩時間等で気軽に出来る内容。                                                                        | どなたでも(車椅子の方もできます)                                                                                                                            | 個人(1,000円)<br>他、要相談                               |                              | 要相談                            | 一般社団法人日本人材育成協会FUTURE ACADEMYチェアdeヨガ インストラクター パーツケアセラピスト                                                   | コミュニティセンター、カルチャーセンターにての指導                                                   | 近隣市町        |
| 109 | みんなの笑ヨガ                   | みんなのわよが  | 体育・スポーツレクリエーション | ヨガ                | ヨガ<br>みんなに健康と笑顔届けたい                                                                                                                           | 老若男女                                                                                                                                         | 有料<br>団体：1,000円<br>個人：1,500円                      |                              | 水曜日午前<br>それ以外午後                | ・全米ヨガアライアンスRYT200<br>・陰ヨガ総合                                                                               | 古河市、南栗橋                                                                     | 近隣市町        |
| 141 | Mayumi                    | まゆみ      | 体育・スポーツレクリエーション | 体操                | フィットネスで体と心の健康な身体作り(ストレッチ、ピラティス、ボルドブラ)                                                                                                         | 子どもからシニアまで                                                                                                                                   | 有料(要相談)                                           | 要相談                          | 平日・土日 可能                       | ・日本スポーツ協会スポーツプログラマー<br>・FTPピラティスアドバンス<br>・マタニティインストラクター<br>・ボルドブラ認定インストラクター<br>・管理健康栄養インストラクター            | 伊奈町、小川町サークル、よみうりカルチャーセンター1ディ講座(ストレッチ、ピラティス、ボルドブラ)                           | その他(どこでも可能) |
| 145 | M Yoga                    | えむ よが    | 体育・スポーツレクリエーション | レクリエーション          | 産前から産後の女性に対して、ヨガを通して自分の心身の状態に意識を向けていただく。難しいポーズは取らず、体が硬くてもヨガが初めての方でも参加しやすい内容です。体を動かすことへの楽しさ、自分自身の心身の健康を自分でつくっていただけるように、お家ででもできるようなポーズを伝えていきます。 | 妊娠23週から36週までの産前の女性で、医師から運動の許可が下りている方<br><br>産後6か月以内の方で、体調に問題がなく、産後検診や健康診断で医師から運動の許可が下りている方<br><br>産後時間が経過して、体型変化が気になる方、更年期に向けて健康づくりをしておきたい方。 | 団体の場合、一人につき1,500円<br><br>個人の場合、2,000円から3,000円     |                              | 要相談<br>実技(50分)                 | 正看講師<br>ヨガインストラクター資格(RYT200時間、マタニティヨガRPYT85)                                                              | フリーランスにて希望のある方に個別で教えています。                                                   | 近隣市町        |
| 146 | 天川 和美                     | あまかわ かすみ | 体育・スポーツレクリエーション | レクリエーション          | ・ストレッチ、筋トレ、ウォーキング等の実技<br>・健康づくり、生活習慣病予防に関する講義、実技<br>・介護予防に関する講義、実技<br>・楽しく体を動かす時間のサポート<br>・イベント等の準備体操や運動レク                                    | どなたでも                                                                                                                                        | 団体の場合<br>5,000円から10,000円<br><br>個人の場合<br>3,000円以上 | 交通費実費<br>資料を作成する場合は、別途5,000円 | 土日含め、要相談                       | ・健康運動指導士<br>・フルディックウォーキングインストラクター<br>・シナプソロジーインストラクター                                                     | ・市町村の健康教室<br>・介護予防教室<br>・自主サークル講師<br>・筋トレ教室開催<br>・座禅を楽しむ会主催<br>・不定期に健康教室を開催 | 県内          |

|     | 1 表示名 | 2 ふりがな  | 3 中分類                                                | 4 小分類                              | 5 内容                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 対象  | 7 指導料 | 8 その他の費用                        | 9 指導可能日 | 1 0 資格・経歴・所属                             | 1 1 現在の活動                                                                                                                                                       | 1 2 地域 |
|-----|-------|---------|------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------------------------------|---------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 148 | 本間 圭子 | ほんま けいこ | 教育等一般<br>体育・スポーツレクリ<br>エーション<br>家庭生活・趣味<br>市民生活・国際関係 | 乳幼児教育<br>体操<br>家庭医学<br>食生活<br>精神衛生 | <div>・赤ちゃんやお子さんの夜泣き、ぐずり、免疫力などの「ママの困った」を解消するカーゼを使った親子スキンシップ健康法</div> <div>・東洋医学視点のストレッチ講座</div> <div>・お悩みを解決するツボ講座</div> <div>・薬膳講座</div> <div>・東洋医学視点のストレスコントロール、アンガーマネジメント、パフォーマンスを高く維持する方法など</div> <div>お悩みやリクエストによって内容を組み立てられますので、お気軽にご相談ください。</div> | どなたでも | 要相談   | 資料印刷代、材料費、<br>交通費など（いずれも<br>実費） | 要相談     | 鍼師・灸師<br>按摩マッサージ指圧師<br>薬膳指導員<br>耳つぼセラピスト | <div>・鍼灸師歴20年以上</div> <div>・白岡市の公民館から講座の依頼多数（8年以上）</div> <div>・東京理科大学で「東洋医学視点のストレスコントロール」の授業を11年担当</div> <div>・トヨタ自動車で企業研修</div> <div>・ロータリークラブなど経営者団体で講演</div> | 県内・県外可 |