

なまえ

おおの もとこ
大野 素子

分類番号 999

分類番号 913

分類番号

講座内容

ヨガ、エアロビクス、ストレッチ、チェアエクササイズ、ステップ、青竹ふみ 他

No image

開講できる日、時間帯

平日休日共に可。終日可。

指導料

1時間：3,000円～
(種目による)

材料費

なし

実績、資格

- ・学校法人、各種企業、福祉・児童施設、スポーツクラブなど。
- ・国際救命救急（CPR+AED）
- ・ヨガ（YOGGY）
(ヨガ各種、アドバンス、チェア、シニア、マタニティ・リカバリー、キッズ、ベビー)

受講生のみなさんへ

参加者の方々に合わせて運動を行います。
身体を動かすことを楽しみ、継続することの大切さをお伝えします。

備考