

なまえ

タニモト ヨウコ
谷本 陽子

分類番号 913

分類番号

分類番号

講座内容

筋力UP簡単体操ストレッチ、脳トレ
(ボールや手ぬぐいを使用する、スクワット等)

No image

開講できる日、時間帯

要相談（まずはご都合の良い日時をお教えてください。）

指導料

要相談（内容により、無料から相談可能）

材料費

ボール等の道具が必要となる場合があります。

実績、資格

介護予防師、健康体操インストラクター（春日井市、岩倉市等で講座講師を実施）、AFFA
エアロビクス指導者養成講座受講者

受講生のみなさんへ

年齢問わず、初心者～高齢者の方、普段あまり運動をされていない方、これから体操を始めようとする方、軽い運動をしたい方にお勧めします。

備考