


生駒市スポーツリーダーバンク登録者【実技指導者】

登録No.	J	33
-------	---	----

ふりがな	やまもと じゅんこ				
氏名	山本 順子				
生まれ年	1972年	性別	女		
登録内容	健康体操、幼児～高齢者向け体操、体幹トレーニング				
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ	2. 一般的	3. やや高度	4. 高度	5. その他
		<input checked="" type="radio"/>			
資格等	健康運動実践指導者、ピラティスインストラクター、チアダンス指導				
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有	経験内容: ピラティスで20代～70代の方を指導 チアダンスで幼児～児童を指導			
費用	1. 謝礼	2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償	
	<input checked="" type="radio"/>				
	5. その他 :				
対象者	1. 幼児・児童	2. 青少年	3. 成人一般	4. 高齢者	5. 親子団体
					6. 限定なし
					<input checked="" type="radio"/>
	7. その他 :				
活動可能な時間帯	応相談				
活動可能な地域	1. 市内全域	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区	
	<input checked="" type="radio"/>				
登録者からのコメント					

が付いている項目が、対象となる項目です。

【プログラム(実技指導用)】

タイトル	実技指導内容	指導時間	必要品等
イスに座ってエクササイズ	床での運動がしんどい人でもイスに座ってできる。ストレッチや全身運動をして介護予防に	20～45分	イス
マットピラティス	リンパマッサージを最初に取り入れ体幹をメインに全身のエクササイズ(年齢不問20～70代)	30～60分	ヨガマット (バスタオル)
腰痛肩こり体操	腰痛、肩こりは姿勢改善運動からの腰痛肩こり予防をしていく	30～45分	ヨガマット (バスタオル)
キッズ体操	幼児～できる体操 基礎体力をつけながらバランス力体幹力を楽しくつけていく。	20～40分	なし