

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
3490	整体師が教える 骨盤矯正運動			整体師、柔道5段	鈴木 ともゆき	成人、高齢者	その他(どなたでも)	骨盤のズレた「バランスの悪い不安定な体」を骨盤の整った「バランスの良いまっすぐで力強い体」に整え、ねこ背、肩こり、腰痛になりにくい体作りを行い、QOL(生活の質の向上)を目的とした運動や体操です。	月・火・木・金・土曜日:午後1時~3時(相談による)	相談による	指導料5,000円 交通費500~1,000円	
4700	健康体操			足立区公認スポーツ指導員(フィットネストレーニング)	山崎富貴子	成人、高齢者	初心者	コミュニケーションをとりながら、楽しく無理なく続けられる運動を第一に考え、指導しています。運動を始めるきっかけになればと思っています。	月・火・木・金曜日:午前10時~正午(相談による)	区内	1回 2000円 60分から90分指導	
4820	整体師ならではの健康を目的とした体幹・骨盤体操			整体師、コンディショニングコーチ	三重堀 智之	成人、高齢者	入門から中級	年齢や目的に合わせたストレッチと体操。体幹の強化や姿勢、骨盤の調整など、豆知識を交えながら楽しく進めます。ダイエットや健康維持はもちろん、産後の骨盤バランスから高齢者の方の動きやすい体作りまで、生き生きとした毎日をサポートします。	相談による	相談による	指導料3,000円/回	
4830	自力整体			インド・アナンニケタンヨーガ講師、読売文化センター講師、足立区住区センター講師	秋田 和恵	成人、シルバー	どなたでも	膝の痛み・腰の痛み・股関節の痛み、等々、全ての原因は、骨盤のゆがみに原因があります。そこで、この講座では、自分の骨格がどのようになっているか、自分自身でわかるようにお教えします。そして、骨格を自分自身で矯正できるようにご指導いたします。骨格が正常になれば、おのずと、膝、腰、関節の痛みは改善されます。☆様子をみながら、ヨーガの呼吸法、ポーズをご指導致します。	相談による	相談による	相談による	千住地区希望
5340	ありがとうの呼吸法(免疫力アップ)			ヨガインストラクター	五十島 匡子	一般	初心者	ありがとうの呼吸法で、気持ちスッキリ。ヨガのポーズで、体もほぐれ、心も体も、元気になりましょう。皆さんと一緒に、ゆったりとステキな時間を、過ごすのを楽しみにしています。	月~土 9:00~17:00	足立区内	なし	
5390	シニアのための筋トレ教室	(株)ディーブレス		高齢者運動指導士、健康運動指導士	神谷 秀行	概ね65歳以上	中・低体力者	加齢と共に体力は減退します。その大半に筋力の低下があります。自体重を使った筋力トレーニングの負荷を自分で決める「セルフ負荷設定」と強度を自分でコントロールする「主観的運動強度」を用いることで低体力の方も中体力の方も、それぞれの体力に合わせた筋力トレーニングが可能になり筋力向上が図れます。	水・木・土	足立区内	1回6,000円、1人500円程度	