

氏 団 体 ・ サ ー ク ル 名	(ふりがな) るーなかふえよーが luna.cafe.yoga	
代表者又は担当者名	(ふりがな) ながくら るみ 永倉 留美	
連 絡 先	生涯学習課 0223-23-0844	
指 導 内 容	テーマ	内容
	子連れヨガ	小さなお子さんがいるママがお子さん連れでリフレッシュできる。産後の骨盤調整。
	骨盤底筋ケアヨガ	更年期世代～のココロ、カラダ、特に骨盤底筋のケア。
対 象	青年 ・ 壮年 ・ 高齢者 (19～30歳) (31～64歳) (65歳～)	
指 導 日 ・ 時 間	日 ・ 月 ・ 火 ・ 木 ・ 土	午前 ・ 午後
費 用	要相談	
自己PR、指導歴等	<p>・指導歴11年。現在仙台市、名取市で指導。社会学級や出張依頼にも対応。</p> <p>・シュリーヨガ上級TT修了。日本ヨガ学会師範。日本コアコンディショニング協会ひめトレBasic修了。東北福祉大学社会貢献地域連携センター予防福祉健康増進推進室NC介護予防運動コース修了。栄養士。</p> <p>心も体もすこやかに毎日を過ごしていくために無理なく体を動かし呼吸を深め、清々しい明るいイメージを作っていく。そんな案内をさせていただきます。</p>	

氏 団 体 ・ サ ー ク ル 名	(ふりがな) れつつふいっとつなぐ Let's Fit～繋～	
代表者又は担当者名	(ふりがな) おおみや まゆみ 大宮 真由美	
連 絡 先	携帯電話 (080)1854-6905	
指 導 内 容	テーマ	内容
	ベビーチャクラマッサージ	オイルを使用したベビーマッサージ ストレッチ、ヨガ、瞑想含む
	ベビーヨガ、ママヨガ	ベビーとママが楽しみながら親子で一緒にできる産後ヨガ
	健康体操	フレイル予防 モビバンを使用し肩こり腰痛改善体操
対 象	幼児 ・ 青年 ・ 壮年 ・ 高齢者 (0～6歳) (19～30歳) (31～64歳) (65歳～)	
指 導 日 ・ 時 間	月 ・ 火 ・ 木	午前
費 用	指導料 1万円	
自己PR、指導歴等	赤ちゃんから高齢者まで心と身体のトータルサポート教室を開講しているLet's Fit～繋～代表 大宮真由美です。一人ひとりに向き合ったケアや年齢、生活に合った丁寧かつ「動・静」のメリハリある指導を心がけています。 ※ 現在担当教室 岩沼市サロン笑顔ご婦人サークル、岩沼市上・中区ふらっとパーク、村田町スポーツクラブ、仙台市下飯田ご婦人サークル、名取市閑上親子教室、オンライン教室、宮城リトルベビーサークルInfinity	