

氏名	な お					
	n a o					
分野	スポーツ・レクリエーション					
指導内容	<p>ヨガ（やさしいものからパワーヨガなど） ◎パワーヨガ 現代人の体型やライフスタイルに合わせ、様々なヨガをミックスさせて作られた現代のヨガです。筋肉への負担が少ないとされることから、初心者でも手軽に始められるヨガでもあります。高いダイエット効果も実感できることから現在人気のヨガです。</p>					
費用	派遣費用	2,000円	指導料	不要	材料代等	不要
対象	市民全般					
指導可能団体						
指導可能人数	1～25名					
活動日時	要相談					
地域	市内全域（車で通える場所）					
所有資格						
指導歴や活動歴	・現在週に3回指導中（スポーツクラブ等）					
自己PR	<p>インストラクター歴は長くありませんが、楽しくやっています！ よろしくをお願いします！</p>					