

氏名	はせがわ きょうこ		
	長谷川 恭子		
分野	スポーツ・レクリエーション		
指導内容	<p>◎マインドフルネス  ◎ヨガ（運動強度の強いもの、リラックスのみ、免疫力、自律神経を整えるものなど多種類指導できます。ベビー&amp;キッズも可能）</p>		
費用	派遣費用：2,000円	指導料：6,000円程度	材料代等：500円程度
対象	市民全般		
指導可能団体	学校、PTA、子ども会、老人会、公民館、育児サークル		
指導可能人数	5～100名		
活動日時	いつでもよい		
地域	どこでもよい		
所有資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガフェスタ横浜 講師</li> <li>・ルーシーダットン（タイ・ワットポー）</li> </ul>		
指導歴や活動歴	<p>ヨガ歴18年目（令和2年3月現在）サロン運営8年目のベテランヨガ指導者。海外、国内のトップヨガマスターから直伝のヨガ哲学、身体の使い方を各地で教えている。また、マインドフルネスの知識、実践法も教えることができます。</p>		
自己PR	<p>心の健康、身体の健康、経済力の健全化の手法、美容から美ボディの作り方まで幅広く教えることができます。また、ラジオパーソナリティとしても活躍しています。（FMタント79.8MHz）</p>		