

No.171	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	ハート ボディ アンド スマイル							指導	講演	披露	
登録名	Heart body&Smile							○	○		
主な 内容	体ケア&アンチエイジング							ジャンル	健康		

背骨の調律や股関節周辺を中心にエクササイズをします。  
 要望に合わせたレッスンが可能です。  
 リラクゼーションや時には音楽に合わせて動きます。  
 姿勢改善、歪みの改善、ボディメイクもできエクササイズ後はすっきりボディになるだけでなく日頃の生活が快適になり深い眠りにもつきます。

■ 経費（材料費等）	特になし
■ 依頼者が準備するもの	寝る場合はヨガマット等（ご依頼の状況に応じて）
■ 交通手段	バス、電車
■ 資格・経験	トレーナー歴28年 NSCA 資格他 区内の地区センター、集会所、幼稚園、小中学校、高校などで活動
■ 対象者	老若男女



活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火			
	水			
	木			
	金			
	土 日			
応相談：応相談				
活動可能地域：横浜市				