

①ひたまる先生個人票

分野	健康・健康体操
----	---------

No. 47 <small>(登録順)</small>

フリガナ	ノガミ キミコ		生年月日	昭和29年2月12日	住所	常陸大宮市野上771
氏名	野上 紀美子					
TEL	57-2982	FAX	57-2982	メール	kirakiradanai@hotmail.co.jp	

講座名		講座内容	条件	
やさしいヨーガ	実技	ヨガ・気功・自然な体，自然な生活，心と体のためにヨーガを一緒に行います。肩こり，腰痛，便秘にも効果バツグン!!初めての方でも，体が硬くても簡単にできるシンプルヨーガ。体も心もやわらかくするゆったりのヨーガです。	指導場所	応相談
			曜日時間	応相談
			講座レベル	初心者から中級者まで
			対象者	10歳代～80歳代
資格経歴等	1979年インドの僧院にてヨガを学び，その後各地で学ぶ		謝礼	応相談
その他	毎日新聞まいいばらきに「やさしいヨーガからだキラキラ」を連載中		ホームページ	
			フェイスブック	
			ツイッター	
			インスタグラム	