

# ①ひたまる先生個人票

分野	健康・健康体操
----	---------

No. 108 <small>(登録順)</small>
---------------------------------

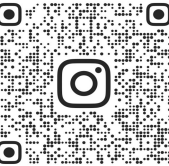
フリガナ	ナカタ メグミ		生年月日	S60.9.14	住所	常陸大宮市南町
氏名	仲田 恵美					
TEL		FAX		メール	megumiyoga.since2022@gmail.com	

講座名		講座内容	条件	
よりそうyoga～産前・産後ヨガ～	実技	ライフステージによって変化する身体。その時々に合わせてココロ、身体に寄り添いながらyogaをしてみませんか？ マタニティyoga（5ヶ月以降）・産後yoga（産後1ヶ月、帝王切開の方は2ヶ月以降）。体調に問題なく医師からの運動許可を得ている方。それぞれの「今」に合わせたyogaをお届け致します。また、yogaが初めての方でも安心して受けて頂けるよう、やさしいyogaを心がけております。	指導場所	自宅・公民館・オンライン等
			曜日時間	応相談
講座形態	実技		講座レベル	初心者から
			対象者	一般の方/妊活中/マタニティ/産後のママと赤ちゃん/ヨガをやりたい方 ※自宅の場合は女性限定
資格経歴等		<ul style="list-style-type: none"> <li>RYT200（全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター）</li> <li>RPYT85（全米ヨガアライアンス認定マタニティヨガインストラクター）</li> </ul> 水戸市民講座、スポーツジム、オンラインスタジオ等でヨガを伝えてきました。	謝礼	応相談
			ホームページ	作成中
その他		自宅開催は少人数制（1～2人）で、参加者の方の体調やプライバシーを重視させて頂いております。 ご自身のおうちで開催して欲しい、オンラインで受けたい、お友達と受けたいなど、お気軽にご相談ください。 産前・産後yoga以外も承っております。	フェイスブック	
			LINE	@774bcatk
			インスタグラム	@meg.yoga_joie

↓ LINE



↓ Instagram



@MEG.YOGA\_JOIE