

ホームページで公開している『倉吉市人材銀行』登録者名簿には、登録者の連絡先を掲載しておりません。社会教育課にお問い合わせください。また、各地区コミュニティセンター・小学校・中学校・保育園等に配布しているてびきには連絡先を掲載しております。

ヤマシタ ハルカ <b>山下 悠</b>	<b>ピラティス &amp; コンディショニング</b> <b>●ピラティス(一般、キッズ、シニア、マタニティ)</b> <b>●講演(食事指導、子どもの姿勢)</b>
■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時（夜以外） ■時間：随時 ■経費：マットレンタル代300円/1枚	倉吉を中心に出張でピラティスをしています。ピラティスで健康な体づくりのサポートをし、地域に予防医学を広めています。一般の方の姿勢改善ピラティスから、キッズはバランス、力加減など遊びの中から学び、体の発達を促します。シニアはイスに座って行い、長く歩ける体づくりをします。小さなお子様がおられるお母さんたち向けに、スキンシップしながらの運動など。講演は、食事について、子どもの姿勢、子どもの食事など。 <b>【保有資格】</b> ・FRPインストラクター ・キッズFRP ・シニアFRP ・栄養コンシェルジュ®二つ星 ・鳥取医療専門学校外部講師

R6.10.18更新