

スポーツ・レクリエーション 体操、ダンス スポーツ・レクリエーション
体づくり

氏名	中出 房子 (なかで ふさこ)	
電話	090-4954-6527	
メールアドレス		
指導内容	健康体操	
指導歴	16年	
資格等	日本体育協会 健康運動指導員	
指導実績	16年の実績あり	
希望地域	無	
希望時間	1回1時間～1時間半程度	
対象者	誰でも	
指導料	数名でのレッスン、1時間 5000円から	
紹介・PR	全身運動、筋力トレーニング、エアロビクス、ウォーキング(脳トレ)運動が苦手な方でも明るい雰囲気を作り、楽しく継続させることができます。	