

# パーソナルトレーナーぽん太(ぱあそなるとれーなー ぽんた)

(分 類)	スポーツ》トレーニング指導・健康体操
(自己PR)	個々人のニーズに合わせたトレーニング指導を実施します
登録番号	A-288
氏名	パーソナルトレーナーぽん太 (ぱーそなるとれーなー ぽんた)
性別	男 性
年齢	30歳代
活動内容	都内を中心にパーソナルトレーナーとして活動しています。 運動初心者からスポーツ競技者まで、どなたでも対応可能です。懇切丁寧な指導を心がけています。明るく、楽しくトレーニングを指導することをモットーとしており、トレーニングを通じて日常が充実することを目指します。 現在は一般トレーニング指導、アスリート向け指導、高齢者のフレイル予防に力を入れています。
ホームページ	<a href="https://pontray.jp/">https://pontray.jp/</a>
公的資格	全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー 全米トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 日本ダイエット健康協会ダイエット検定1級
協力可能な内容	指導者として協力
協力可能な場所	新宿区全域
協力可能な日時	月4回程度、曜日・時間応相談
指導対象	性 別           どなたでも 年 齢 層       どなたでも 程 度           どなたでも
謝礼の有無	応相談

## 活動実績

地域・時期	内 容
—	
—	

# 林 名珍 (りん めいちん)

(分 類)	スポーツ》気功法・太極拳の指導
(自己PR)	年齢に関係なくどなたでもできる『気功』による健康維持法をご指導します。
登録番号	A-289
氏名	林 名珍 (りん めいちん)
性別	女 性
年齢	—
活動内容	気功法・太極拳の指導 全身の気の流れを良くする『気功』を取り入れ、太極拳や医療気功（経絡のストレッチ）を効果的に学習します。基本動作から八段錦、13式、簡化24、扇など体質や年齢に関係なく、誰でもできる健康を維持する養生法をご要望に合わせてご指導します。
ホームページ	—
公的資格	2010年～ 日本太極拳協会総合コーチ認定
協力可能な内容	講師・指導者として協力
協力可能な場所	新宿区全域 その他（練馬区・港区）
協力可能な日時	土・日 10時頃～ 月に3回程度
指導対象	性 別           どなたでも 年齢層       どなたでも 程 度       どなたでも
謝礼の有無	10,000円／1回あたり80分、交通費、資料代等2,000円、応相談。

## 活動実績

地域・時期	内 容
—	新宿区立落合第二地域センターで指導経験有り。

# 加藤 よしお (かとう よしお)

(分 類)	スポーツ》太極拳、健康体操
(自己PR)	2003年より台湾の国立、私立校で客員および非常勤の建築学科教授を務めた折、最初の8年、毎日太極拳をし、国際大会では金銀メダルおよび教師許可証、段位、競技審判証を取得しました。古来太極拳は呼吸学、健康学として伝わっている中国の運動です。建築家としても若松河田から戸山に至る歴史性に興味を持ち、太極拳を通じた健康、および新宿の持続的な景観についてぜひ共有しましょう。
登録番号	A-292
氏名	加藤 よしお (かとう よしお)
性別	男性
年齢	—
活動内容	太極拳 8段錦、簡易13式、24式、42式の運動指導
ホームページ	—
公的資格	中華民国太極拳協会の太極拳教師免状、国際大会審判免状、太極拳4段免状
協力可能な内容	指導者として協力
協力可能な場所	新宿区全域
協力可能な日時	応相談
指導対象	性 別           どなたでも 年齢層       どなたでも 程 度       どなたでも
謝礼の有無	交通費等の実費負担含め応相談

## 活動実績

地域・時期	内 容
—	