

## 佐藤恵（さとうめぐみ）プロフィール

- ・岩手県一関市在住 フリーインストラクター
- ・日本健康運動指導士会岩手県支部 副支部長



### ■経歴

運動指導歴 24 年。

福島大学教育学部特別保健体育科卒業後、スポーツクラブ、体育館勤務を経て、エアロビクスインストラクターとして、フリーランスで活動を開始。

その後、主に運動初心者を対象に、健康体操、ヨガなどの指導をスタート。

行政からの依頼も多く、一関市大東町「だいとう音頭オリジナル体操」の振付を行い、町民に広く普及した実績を持つ。

また、健康づくりとして効果の高いポールウォーキングにも着目し、コーチ養成も行うなど、指導ジャンルは幅広く、「日常に笑顔と適度な運動を♪」をモットーに掲げ、活動中。

### ■資格

- ・健康運動指導士
- ・ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ
- ・ソーシャルフィットネスコーチ
- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・マインドフルネス瞑想協会認定講師