

1on1 Sheet

ヨガ・筋膜フォームローラレッスンを中心にオンラインレッスンの広報・運営をしています。



和47支部NM-3704

森下 裕美

モリシタ ヒロミ

住んだことがある地域

宮崎県宮崎市(出身地) / 東京都世田谷区 / 東京都大田区 /
N.Y (20代の時に2年間ダンス留学 But I can't speak english...)

私的な興味・関心ごと

展示会やアート展鑑賞、LIVE が好きで良く見・聴きに行っています。

気になる人：イラストレーター Yu Nagaba、フラワーデザイナー Nicolai Bergmann、養老孟司

(LIVE で感動したアーティスト :Maroon 5、Bruno Mars、宇多田ヒカル、MISIA、AMERICAN UTOPIA(映画上映))

好きな食べ物：カレー/クラフトビール！！

私の仕事

幼い頃からダンスをしていた為ダンサーとの繋がりがあり、この度パートナー講師とともにヨガ・筋膜フォームローラレッスンを中心にしたオンラインレッスンをスタートすることにになり広報活動を担当しております。私自身は講師はしておりませんが日程が合う時にレッスンを受けてもいます。

また元タククリニックや飲食店などの店舗専門のインテリアデザイナーで、デザイン設計の他、家具ショップに携わっています。

実績・強み

代表トレーナーは、数多くの国内外のアーティスト・タレントのツアーステージ・MV・CM・TV・芝居舞台にてダンサー・指導者・振付師・役者として実績があり、現在も子供から大人までスタジオで直接ダンス指導をしております。

オンラインでは 全米ヨガアライアンス認定講師 (RYT200) をはじめマタニティヨガなどの資格取得し、これまでのダンス指導の経験を生かしたオンラインレッスンを行っております。

コラボ企画や不定期でレッスンを行う講師もいますので、まずは無料体験レッスンから受講していただき、色々なインストラクターの良さを知ってもらい、相性の良いレッスンを受けてもらえたら嬉しいです。

希望紹介先

自宅でのデスクワークが続き、セルフマッサージやストレッチなどをライフスタイルに取り入れていきたいと思ってる方。
YouTube 等の運動系動画で続けようとしても一人では続かないが、健康のために定期的に身体を動かしたい方。
主に女性を対象に zoom レッスンやセミナーを行っている方
福利厚生でオンラインで YOGA などの運動の時間を取り入れたいと考えている方。

業種・業務詳細

多数の経験と実績のあるプロトレーナーがオンラインで気軽にアットホームにヨガや筋膜ローラなどの ZOOM によるオンラインレッスンを行っているサイトの運営及び広報を担当をしております。
少人数でリアルタイムだからこそその良さをこれから幅広い年齢層に広げていきたいと考えております。
オンラインで可能な他業種とのコラボ配信企画も今後はイベント的にして行けたらいいなと考えています。

フロント商品



まずは無料体験レッスンを♪

体験レッスンは無料ですので、一度お気軽に体験していただくと嬉しいです！

特に 眠っているフォームローラをお持ちの方はぜひローラのレッスンを♪

全くの初心者の方でもマッサージを中心としたレッスンもありますので、

アットホームで優しく安心してできる指導の元、身体を動かすことでの心地よさを体感していただければ幸いです！

<https://kds719.com/lesson/yoga-picks>

