

10年後、後悔しない身体づくり

忙しい**大人**のための やさしい 体操教室



デスクワーク
中心でも

【動ける身体】
は今からつくれる

教室の特徴

がんばらない、続けられる体操

約18年デスクワークを経験してきた元・事務員で
3児のママ講師が教える【無理なく続く身体の整え方】

身体が整うと、仕事も変わる

- 血流がよくなる
- 脳のパフォーマンス向上
- 集中力・判断力の維持
- 姿勢をスッキリ改善
- だるさ・疲れをリセット

料金

1回30分
10,000円(税込)~
※出張費別途

※福利厚生・研修費としてもご相談いただけます

- オフィス・施設への出張スタイル
- 少人数・グループ対応可
- その場で出来るプログラム

大人のためのやさしい体操

- 運動が苦手でも大丈夫
→むしろ苦手な方のための体操
- 姿勢改善
- 肩こり・腰の違和感対策
- 座ったままでもできる
- スカートでも大丈夫
- ジムに行かなくてもできる
- スキマ時間に賢く血流アップ
- 長時間のデスクワークでも疲れにくいコツを伝授

【無理なく続く身体の整え方】
をサポートします。

かすみの体操教室

～楽しくからだレベルアップ～

☎080-1670-7201

✉kasumi.no.taisou123@gmail.com

講師：小野かすみ（青森県十和田市出身）

新体操全国大会出場・入賞経験あり。

現在3児のママ。

元事務職として約18年デスクワークを経験。

忙しい大人でも無理なく続けられる
体操・ストレッチをお伝えしています。



小野かすみ

(1986年5月13生まれ／青森県十和田市出身)

小学4年生で器械体操を始め、中学校では新体操部へ。

もっと新体操に打ち込みたいという思いから
宮城県第三女子高校（現・三桜高校）へ進学。

高校3年間、仲間とともに全国大会を目指し努力を重ね、
県大会3年連続優勝、インターハイ3年連続出場・全国選抜大会5位入賞など、
貴重な経験をさせていただきました。

地元に戻ってからは社会人として働きながら、
小学生の頃にお世話になった体操教室で約2年間コーチとして指導。

結婚・出産を経て現在は3児の母に。

これまでに、十和田市ダンスサークル「FootStep(フットステップ)」や
さいたま市大宮区の「ジャスリヴダンスファミリー」の活動を通じて、
表現力やリズム感を学びながら、体操教室の指導実績も積んできました。

社会人として約18年間デスクワークに従事。
事務職として長時間の座り仕事や、肩こり・腰の違和感・疲労感と
向き合ってきました。

仕事・家事・育児を両立する中で、
「忙しい大人ほど、無理のない身体の整え方が必要」
だと強く感じるようになりました。

柔軟性・姿勢・身体の使い方はスポーツだけでなく仕事の集中力やパフォーマンスの土台。
身体が整うことで「なんだかだるい」「疲れが抜けない」といった不調が軽減され、
毎日をより快適に過ごしやすくなります。

私の体操教室では、

- ✓ 運動が苦手な方
- ✓ ジムに通う時間がない方
- ✓ デスクワーク中心の方

でも取り入れやすい、シンプルで続けやすい体操・ストレッチを大切にしています。

園や企業・施設へ出向く出張スタイルで、

業務や生活の流れを大きく変えずに、

短時間でも効果を感じられるプログラムをご提案します。

『かすみの体操教室 ～たのしくからだレベルアップ～』は、

「仕事も生活も、無理なく続けられる身体づくり」を
サポートしたい、そんな思いから生まれました。