講師略歴

澤　晶子

Sawa　Akiko

さわ　あきこ

Fitness-Ja んぐる　代表
カラダまなびラボ.(鳥取大丸５階)ラボ.プロデュース
日本健康運動指導士会　鳥取県支部　事務局長
鳥取大学　非常勤講師

■資格

- 健康づくり事業財団認定　運動運動指導士
- AFAA 認定　キッズフィットネスインストラクター
  マットサイエンスインストラクター
  アクアフィットネスインストラクター
- 日本レクリエーション協会認定インストラクター
- 日本ウオーキング協会認定　ウオーキング公認指導員
- 日本ウェーブストレッチ協会認定インストラクター
- 自律型セルフマネジメント1級コーチ
- 3D4D PRO®プロフェッショナルトレーナー　他

■主な事業実績

- 1992　フィットネストレーナーとして事業スタート
- 1998　Fitness Ja-んぐる設立
  インストラクター養成コーススタート
- 1999　NHK 総合テレビ『おちゃのま体操』レギュラー出演
- 2004　若桜町民健康体操作成
- 2005　鳥取市介護予防『しゃんしゃん体操』作成・普及員要請
  岩美町運動器の機能向上介護予防事業受託
- 2006　岩美町介護予防『玉手箱体操』作成・普及員養成
- 2009　鳥取県版 日常生活ストレッチング作成・モデル
- 2013　CKTV いなばぴょんぴょんネットレギュラー出演
- 2020　鳥取駅前大丸カラダまなびラボ.プロデュース
  名古屋 B-line 星ヶ丘店・小牧店・八尾店コンサル
- 2021　今治炎上スポーツ Z-UP スタッフ育成、コンサル
  鳥取県版フレイル予防運動作成・DVD モデル　　他

さわ　あきこ
澤　晶子
鳥取市在住

ベビーから高齢の方まで幅広いジャンル・年代の方の指導を３０年以上やってきた経験を活かして確実に効果の出るレッスンをご提供いたします。
『８５歳現役』のインストラクターを目指して、日々楽しく前進中！
そして、鳥取から全国へ「澤メソッド」を発信し、スポーツクラブ～パーソナルジム等のコンサルとして全国飛び回っています！

運動で、多くの人の心と体を健康に！
Fitness Ja-んぐる

〒680-0871
鳥取県鳥取市吉成南町２丁目9番10号
TEL/FAX　0857-53-4742

Copyright © 2021 Fitness Ja-んぐる. All Rights Reserved.