

## 履歴書

氏名 関本 真美

生年月日 1967年4月17日

住所 徳島市川内町上別宮東 44-1

出身 兵庫県神戸市

経歴 1991年 徳島大学総合科学部総合科学科卒業

1994年 徳島初フィットネスインストラクターグループ「フリーダムネットワーク徳島」設立  
代表就任

1997年 「徳島県エアロビクス事務局 フィットネス・ラボ徳島」設立 代表就任

2007年 「トクシマ フィットネス ラボ」と改名 代表・主宰 現在に至る

### <現在の社会活動>

- ・徳島県スポーツ振興審議会委員
- ・NPO 法人徳島県レクリエーション協会理事

### <指導歴>

徳島県教育委員会教職員対象ヘルスアップセミナー講師、徳島県シルバー大学校大学院健康スポーツ講座講師、徳島健祥会福祉専門学校非常勤講師、鳴門市教育委員会生涯学習課健康づくり講師、公立学校共済組合徳島支部主催「生活習慣病予防セミナー」運動指導講師、レクリエーションインストラクター養成講座「ストレッチ・健康体操」講師、徳島市消防団員健康づくりセミナー講師、三洋電機・四国電力 特定保健指導・運動プログラム講師、NTT ドコモ徳島支店健康増進施策「ウェルネスセミナー」講師、セルムス（株）社員向けヨガ講師 等

### <資格>

- 1998年 日本マタニティビクス協会 マタニティビクス・インストラクター認定取得
- 1999年 厚生労働省認定財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士認定取得  
日本マタニティビクス協会 マタニティアクアインストラクター認定取得
- 2000年 社団法人日本スイミング協会 公認水泳専門講師認定  
日本アクアエクササイズ協会 AA級認定  
スワファミ・ヴィヴェーカナダ・ヨーガ研究財団（インド）ヨーガ講師登録
- 2005年 ジョセフ ピラティス ベーシック マットワーク エクササイズ&テクニク認定取得  
SPIRIT YOGA インストラクター認定取得。
- 2009年 YIN YOGA インストラクター認定取得
- 2010年 ジャイロキネシス Level 1 ファウンデーションティーチャー 認定取得
- 2011年 ジャイロキネシス Level 1 認定取得
- 2012年 ヨガ セラピューティクス ファウンデーションコース認定取得
- 2013年 ジャイロキネシス Level 2 ビギナーコース認定取得
- 2014年 NPO 法人日本食育協会 食育指導士認定取得
- 2015年 ジャイロキネシス ロータス ブロッサムコース プログラム1 認定取得
- 2018年 ジャイロキネシス ブリージングコース認定取得

### <受賞歴>

- 2006年 骨髄バンク登録推進運動感謝状
- 2007年 第1回阿波 Dance コンテスト審査員特別賞表彰
- 2010年 徳島県レクリエーション運動普及振興功労者表彰  
全国レクリエーション運動普及振興功労者表彰
- 2010年 第64回全国レクリエーション大会表彰状
- 2012年 「小さな親切」運動実行賞表彰

以上