

履歴書

氏名 関本 真美
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

<社会活動>

- ・徳島県スポーツ振興審議会委員～2020年
- ・NPO 法人徳島県レクリエーション協会理事

<指導歴>

徳島県教育委員会主催「ヘルスアップセミナー」講師
徳島県立看護大学、徳島大学医学部・薬学部 健康関連講座講師
商工会議所会員企業「健康経営」支援プログラム担当
県内公立学校教職員研修「生活習慣病予防」講座講師
医療・介護施設向け「ストレッチ&リハビリ体操」講師
各種企業研修講師（NTT ドコモ健康推進、三洋電機 ほか）
健康増進イベント「ウェルネスセミナー」講師
株式会社ナムス 社員向け健康プログラム指導

<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
- 2000年 日本アクアエクササイズ協会 AA 認定、温水療法専門認定取得
- 2005年 SPIRIT YOGA インストラクター認取得定
ジョセフ・ピラティス ベーシックマットワーク 認定取得
- 2009年 YIN YOGA インストラクター認定取得
- 2010年～2023年
ジャイロキネシス® Level 1 & プログレッション・シーティーチャー認定取得
ジャイロトニック® Level 1 認定
- 2025年 生成AI プロンプトエンジニア認定取得

<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
- 2024年 永年功労賞（個人・団体として表彰）
個人表彰：長年にわたるフィットネス・健康促進活動への貢献が評価され、徳島県レクリエーション協会より表彰。
団体表彰（トクシマフィットネスラボ）：地域における健康づくり活動の功績が認められ、団体としても表彰

以上