



札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)



スポーツ歴

2021年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 優勝
 2022年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 準優勝
 2023年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ ベスト4

メッセージ

皆さんとボールを打つ楽しさや出来た時の喜びを分かち合うのが好きで指導員を続けています。

札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)



スポーツ歴

卓球指導歴(3年)、
 全国レディース(岩手)出場(2023年度)

メッセージ

生徒さんが出来るようになった場面に一緒にいれて楽しいです。上達はもちろん汗をかいて、笑顔で皆さんやっています。

数藤 和枝 (すどう かずえ)

担当教室

- *バドミントン初心者(金曜日 9:00~10:30)
- *バドミントン初級(金曜日 10:35~12:35)

スポーツ歴

バドミントン(27年)

特技

絵を描くこと

メッセージ

バドミントンが楽しい、上手になりたいと感じて、教室が楽しいと想えるクラスになる様に心掛けています。



札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中級(火曜日 9:00~10:55)

スポーツ歴

バドミントン(45年)

メッセージ

「好きこそ物の上手なれ」!! 興味や疑問を持ち、憧れや目標も持ち、楽しむことを忘れずに、仲間と過ごしましょう。



札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中上級(火曜日 11:00~12:55)

スポーツ歴

バドミントン(48年)

メッセージ

バドミントンの楽しさ面白さを伝えていきたいです。



川島 裕子 (かわしま ゆうこ)

担当教室

- *テニス初心者(木曜日 9:25~10:55)
- *テニス初級(木曜日 11:00~12:30)
- *ナイトテニス初級(水曜日 19:00~20:30)
- *ナイトテニス中級(火曜日 19:15~20:45)



スポーツ歴

硬式テニス(35年)、ソフトボール(10年)

特技

テニスボール3個使ってのお手玉ができます。

メッセージ

特に初心者にはテニスを楽しく、コミュニケーションをとりながら継続できる様、いつも心がけています。

武田 真里子 (たけだ まりこ)

担当教室

- *テニス初中級(木曜日 9:25~10:55)
- *テニス中級(木曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス(30年)

メッセージ

生涯スポーツとして、いろんな年代の方々と元気に楽しくレッスンできたらと思っています。



今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

- *ジュニアテニス(小1~小3)(月曜日 17:00~18:00)
- *ジュニアテニス(小4~中3)(月曜日 18:05~19:20)
- *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、
 テニス(38年) 他各種スポーツ

特技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスをしましょう。



猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

*ベーシックヨガⅠ (火曜日 10:00~11:00)
*ベーシックヨガⅡ (火曜日 11:15~12:15)
*季節のめぐりヨガ (水曜日 10:00~11:10)
*リラックスヨガ (金曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(10年、指導歴5年)、
バスケットボール(12年)

特技

料理

メッセージ

運動不足の方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方、
ヨガに興味のある方ぜひ一緒に身体を動かしませんか？
ヨガ初めての方大歓迎です♪



沖野 和美 (おきの かずみ)

担当教室

太極拳(火曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

日本少林寺(二段)、
武術(カンフー)太極拳(1980年~)

特技

台湾華語

メッセージ

太極拳は片足立ちになることが多いため、脚筋力・バランス
能力・全身持久力の向上が期待できる健康長寿法です。



太田 明博 (おおた あきひろ)

担当教室

*からだとのえ体操(火曜日 13:00~14:15)
*ZUMBA(火曜日 19:00~20:10)

スポーツ歴

フィットネス(39年)

特技

寝ること

メッセージ

伸び伸びと自分らしく、「運動って楽しいな」と思って
もらえるようなクラスづくりを目指しています。



吉居 葉子 (よしい ようこ)

担当教室

ボクシングエクササイズ
(火曜 19:30~20:30)

スポーツ歴

パワーリフティング、太極拳、
ダンス(K-POP、ハウス、タップ etc)、
女子ラグビー、エアロビクス

特技

興味を持ったら、何でも TRY する。

メッセージ

楽しければ続けられる！をモットーにダイエットやカッコイイ
体づくりをサポートする講座を目指しています。



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

バランスボールエクササイズ
(水曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

(現在)スポーツGボール
(過去)水泳・シンクロナイズドスイミング・マラソン・
アクアスロン・デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリー
スキー・ソフトボール・卓球・ハイキング・登山

特技

Gボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していきたい性格です。
楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

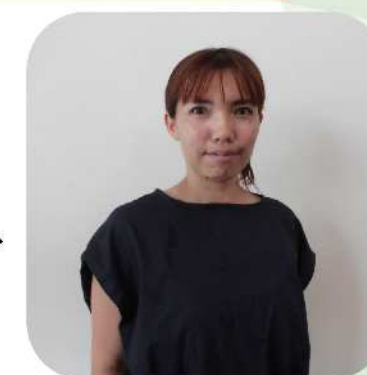
たのしくからだリメイク
(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

指導歴:ヨガ(18年)、ピラティス(7年)、
エアロビクス(18年)
競技歴:バレーボール(10年)

メッセージ

好きなこと、やりたいことを軽やかにできる体づくりを
「あの手この手」で身につけていきます。難しい事はしません！
笑顔で調子を整えていきましょう。



長谷川 細香 (はせがわ さいか)

担当教室

フラダンス
(金曜日 12:30~13:40)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特技

身体のバランスが見える

メッセージ

どなたでも、癒される音楽に合わせて踊っていただける
フラで、いきいきとした日々を目指しましょう！



高野 里香 (たかの りか)

担当教室

健美操(金曜日 12:40~13:40)

スポーツ歴

健美操指導歴(28年)

特技

健美操指導員と薬剤師の二刀流で
現役です。

メッセージ

巡りが改善され、心と身体のバランスが調整され、免疫力が
高められて受講生の皆様が笑顔で帰って頂けるように努めて
まいります。



渡邊 さよ (わたなべ さよ)

担当教室

ナイトアロマヨガ
(金曜日 19:00~20:10)

スポーツ歴

ヨガ(10年)

特技

笑顔

メッセージ

季節に寄り添った心身共にリラックスするヨガで
癒しの時間をお過ごし下さい。





球技系

今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

*ジュニアテニス(小1~小3)(月曜日 17:00~18:00)
 *ジュニアテニス(小4~中3)(月曜日 18:05~19:20)
 *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、
 テニス(38年) 他各種スポーツ

特技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。
 皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスを楽しみましょう。



札幌バドミントン協会

担当教室

*ジュニアバドミントン(小3~小6)(水曜日 16:30~18:00)
 *ジュニアバドミントン(小5~中3)(水曜日 18:15~19:45)

スポーツ歴

バドミントン(40年近く)

メッセージ

楽しく、仲良く、ワイワイしながら、バドミントンに親しんで
 いける様にしたいものです。



札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

*旧中央体育館バレーボール教室指導員
 *高等学校バレーボール外部コーチ

メッセージ

最初に基本動作の修得、次にゲーム(遊び)しながら
 ルールの理解とゲーム中の動き方を理解して
 もらえるよう努めます。



札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

バレーボール(50年)

メッセージ

バレーボールは味方や相手に対して思いやり持つことを学べるスポーツです。
 ワンラリー3回のプレーをみんなで協力し上手に相手のコートに返すことは、
 今後バレーボール以外のいろいろな場面において手助けになると考えます。
 どのようなプレーが次のプレイヤーに楽にプレーできるか、「自分で考えて
 やってみる」を毎週の指導に心がけております。



札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

バレーボール(53年)、
 ソフトバレーボール(5年)

メッセージ

みんなが声を出して、一つのボールを拾って、つないで、
 楽しいゲームができる様にいつも心がけています。



三宮 典子 (さんみや のりこ)

担当教室

ジュニアハンドボール(木曜日 16:45~17:45)

スポーツ歴

ソフトボール、野球、バドミントン、ハンドボール

特技

食べるのが好きなので料理
 (時短手抜きでも美味しいメニュー)

メッセージ

手を使いパスを繋ぎ7対7でシュートして得点を争います。
 【走・投・跳】3要素が揃ったスポーツです。



佐藤 敦子 (さとう あつこ)

担当教室

ジュニアハンドボール(木曜日 16:45~17:45)

スポーツ歴

ハンドボール(3年)、
 日本スポーツ協会ハンドボールスタートコーチ取得

特技

早起き

メッセージ

ハンドボールを通じて、スポーツの楽しさを伝えられるよう心がけ
 ています。そして、ハンドボールの楽しさも伝わると嬉しいです。





体操

ニシムラ マリコ

担当教室

ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

スポーツ歴

体操競技(15年)

特技

ネイル

メッセージ

学校体育で困らないように、学校体育でお手本に、さらに高難度の技へと目標レベルは個々に合わせています。出来ないからやらないのではなく出来ないけど頑張るが身に付きます。



ニシムラ モエ

担当教室

ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

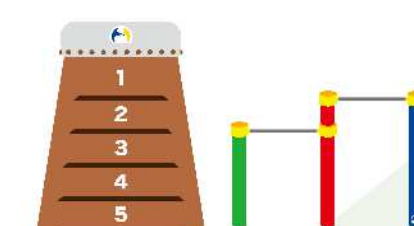
スポーツ歴

体操競技(10年)

バレーボール(5年)

メッセージ

自分の身体の使い方を理解してもらい学校体育の基礎+完成度を高め、授業でお手本になれるように教えています。少しでも苦手を無くして諦めない気持ちが増えればと思います。



土井 彩華 (どい あやか)

担当教室

ジュニア体操
(水曜日 18:00~19:30)

スポーツ歴

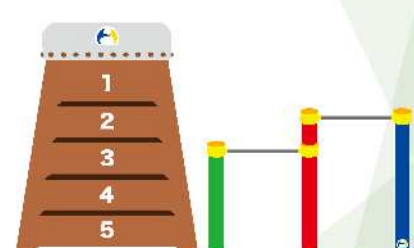
器械体操、スピードスケート、弓道

特技

書道

メッセージ

体操の面白さを伝えていきたいです。



鷺澤 凜樺 (わしざわ りんか)

担当教室

ジュニア体操(水曜日 18:00~19:30)

スポーツ歴

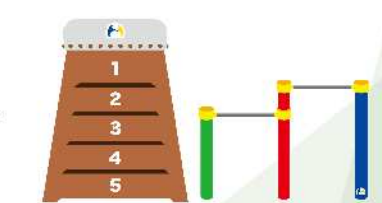
体操競技(11年)、チアダンス(9年)

特技

日本人でも、外国人でも、話しかけて仲良くなること

メッセージ

時には、自分と向き合って！人に頼ることもして！苦手なことや新しいことに“挑戦”！“振り返る”ことも忘れず笑顔で楽しもう！！



安土 隼人 (あんど はやと)

担当教室

*わくわくキッズ体操(水曜日 15:00~16:00)
*わくわくジュニア体操(小1,2年)(水曜日 16:10~17:40)
*わくわくキッズ体操(金曜日 15:00~16:00)
*わくわくジュニア体操(小3,4年)(金曜日 16:10~17:40)

スポーツ歴

テニス(3年)、バスケットボール(6年)、
トランポリン(4年)、バドミントン(3年)

特技

幅広く、色んなスポーツができる

メッセージ

いつも笑顔で指導しています！一緒に体を動かして『できる』と『楽しい』を見つけましょう！



弓道

札幌弓道連盟

担当教室

少年少女弓道(金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴 ※指導員 4名

- ①弓道歴 30年 教室指導歴 5年目
- ②弓道歴 33年 教室指導歴 13年目
- ③弓道歴 42年 教室指導歴 11年目
- ④弓道歴 45年 教室指導歴 18年目

メッセージ

安全と個々人の成長に配慮しながら、規律正しい中にものびのびと弓道の基礎を学べるよう心がけています。

