



# どうぎんカーリングスタジアム 教室・指導員紹介



## MASAKO (まさこ)

担当教室

No.01 ピラティス  
(火曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

体操競技(7年)、ピラティス(17年)

特技

遠くからでも、後ろ姿で知人が分かる

メッセージ

身体も心も脳も、心地よく自由に動ける体をピラティスで変化していく感覚を一緒に学びましょう。



## 十川 志津香 (そがわ しずか)

担当教室

No.2 りらくすヨガ  
(火曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

ヨガ指導歴 35年

特技

ファスティング、セルフケア

メッセージ

身体を緩め、ほぐしながらポーズを行うことで、より呼吸とリラックスが深まるようにサポートさせていただきます。



## 大川 尚子 (おおかわ なおこ)

担当教室

No.3 あへあほ体操  
(水曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

あへあほ体操認定インストラクター、シナプソロジー普及指導士、若石普及指導士(足裏マッサージ)

特技

あへあほ体操、あへあほ足裏マッサージ、あへあほソーラン節

メッセージ

生徒の皆様の健康と生きる励みになる教室にしたいです。



## YUKO (ゆうこ)

担当教室

No.4 ビューティーヨガ  
(水曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

ヨガ(十数年)、バレーボール、テニス

特技

スポーツ全般大好きですが、未だヨガの奥深さにハマってます。

メッセージ

温かくアットホームな空間で、ヨガを通して体・呼吸・心を整え、心地良い時間を一緒に楽しみましょう。



## 高橋 カオリ (たかはし かおり)

担当教室

No.5 やさしいピラティス  
(木曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

とにかく動くことが昔から好きです。ピラティス、ヨガ、夏は Sup、ゴルフ、冬はスキー等をして年中楽しくスポーツしています。

メッセージ

ベーシックな動きでポールを使いながら緩めたり、ポールでコアを感じやすく動いたり、可動域を少しずつ広げながら姿勢改善を目指していきます。受けるごとに体の変化を感じてもらえると嬉しいです。



## 水上 登美子 (みづかみ とみこ)

担当教室

No.6 バレエストレッチ  
(金曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

4才よりバレエ 中原 龍昇氏、リツ子氏に師事 邦 正美氏 師事(当時アメリカ大学 舞踊学講師) 自主公演:くるみ割人形全幕、眠りの森の美女全幕、パキータ創作 他

特技 バレエ

メッセージ

年齢問わず無理せず楽しくコリをほぐし、リンパの流れを良くします。また、音楽に合わせてバレエのやさしい基本を取り入れることで体幹をしっかり身につけます。



### ビューティー ヨガ

### やさしい ピラティス

### バレエ ストレッチ



### ピラティス



### りらくすヨガ



### あへあほ体操

