



西区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

脂肪燃焼アクア
(火曜日 12:00~13:00)

スポーツ歴

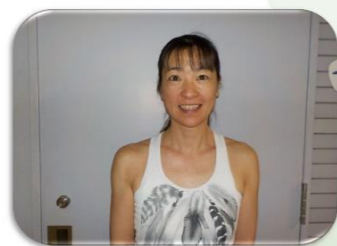
際立った競技はありませんが
海・山・陸のスポーツを金一に経験しました。

特技

関わる人を元気にすること。今より良くなる方法を考え工夫できること。

メッセージ

目標実践のための前段階として、身体活動や運動に対する意識向上のお手伝いが出来たらと思っています。



河越 冴華 (かわごえ さやか)

担当教室

アクアビクス
(金曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

バスケットボール(10年)

特技

ヨガ、ZUMBA、トレーニング系

メッセージ

楽しく体を動かし脂肪燃焼していきます。それだけでなく頭も使うような動きも取り入れ、脳も活性化していきます。いつまでも若々しく動ける体を目指して一緒に頑張りましょう。



小林 智子 (こばやし ともこ)

担当教室

シニアアクア
(月曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

水泳(30年)

特技

料理(食べるのも作るのも大好きです!)

メッセージ

皆様の健康をサポートします! 楽しく体力向上させましょう。



川上 由美子 (かわかみ ゆみこ)

担当教室

水中ウォーキング
(金曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

ボディビル(2023 東日本ボディビル選手権大会優勝)

特技

ボディビル

メッセージ

サルコペニア、ロコモティブシンドロームの改善と、生き生きと毎日を過ごすために、笑顔で楽しみましょう。



牛腸 祐子 (ごちょう ゆうこ)

担当教室

水中ウォーキング
(火曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

学生時代: スキー・テニス
社会人: バイク、エアロビクス
最近: ウォーキング

特技

寝入りと歩くのが早い
初めて会った犬や猫と目で話せる

メッセージ

泳ぎの下手な私にとって「お水」を好きにさせてくれたアクアフィットネス! 皆さんにも、そんな感動を伝えたい。



MIKU (みく)

担当教室

キッズ HIP HOP
(金曜日 16:00~16:50)
ジュニア HIP HOP
(金曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

Dance 歴 28年(JAZZ、HIPHOP、RB、Heel)
YOSAKOI 歴(11年)

特技

振付や動きをわかりやすい何かで例える事♪

メッセージ

初心者から経験者まで、みんなで元気に、楽しくかっこよく踊りましょう♡



地原 明美 (ちはら あけみ)

担当教室

チアダンス 小1基礎、小2・3基礎
(火曜日 15:45~16:45、16:55~17:55)
チアダンス 小1応用、小2・3応用
(木曜日 15:45~16:45、16:55~17:55)

スポーツ歴

クラシックバレエ、競技エアロビクス、HIPHOP、ジャズダンス、チアダンス(指導歴は12年)

特技

常にポジティブ思考

メッセージ

「元気・勇気・笑顔と優しさ」をテーマに、子どもたちと初めてや新しい事にチャレンジしています🌸



伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室

ヨガ&ピラティス①
(火曜日 13:00~14:00)
ヨガ&ピラティス②
(火曜日 14:10~15:10)

スポーツ歴

登山(10年)、ヨガ(15年)

特技

本人も驚くほどポジティブ

メッセージ

わかりやすく、楽しい、身体も心もスッキリするクラスになる様に、いつも心掛けています!!



下里 比路實 (しもさと ひろみ)

担当教室

はじめてヨガ (水曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

テニス(6年...中学:ソフトテニス部、高校:テニス部)
スノーボード(26年...大学~)
ヨガ(13年...35歳~)

特技

ヨガ、整理整頓、断捨離、発酵食づくり

メッセージ

ヨガのポーズ、体の使い方など、わかりやすく、丁寧に指導いたします。体の硬い方、はじめての方、大歓迎です! しなやかに力強い体づくりをしていきましょう!





西区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



HIRAKU (ひらく)

担当教室

キッズストリートダンス(火曜日 15:55~16:45)
ジュニアストリートダンス(火曜日 16:50~17:50)
「大人の」楽しいストリートダンス(火曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

ダンス(33年)
バスケ、水泳、スキー、ラグビー etc...

特技

笑顔で楽しませること(^^) /

メッセージ

踊って楽しんで体を使って表現してお友達とコミュニケーションでハッピーに... Love & Peace, be happy



菅野 淳子 (かんの あつこ)

担当教室

らくらくリズム体操
(水曜日 10:00~11:30)
アンチエイジング体操
(水曜日 11:40~12:40)

スポーツ歴

エアロビクス(姦年)カヤック(8年)、サップ(6年)

特技

動物大好き! 愛玩動物飼養管理士1級をもっています 🐾

メッセージ

無理なく、楽しく、効果的をモットーに雑談も交えながら、楽しいクラスを心掛けています♪



瀧澤 幸智子 (たきざわ さちこ)

担当教室

かけっこトレーニング(①・②)
(木曜日 ①16:00~16:50 ②17:00~17:50)

スポーツ歴

ランニング、自転車、XC スキー、
レガッタ(初心者)

特技

気になると調べはじめる→雑学ばかり

メッセージ

良い事、悪い事すべての経験がレッスンに繋がっています。
皆さんと共有して良い生活習慣へ変化していきましょう。



岩野 文美 (いわの あやみ)

担当教室

背骨コンディショニング
(水曜日 12:10~13:10)

スポーツ歴

バスケットボール・ハンドボール(学生時代)
ゴルフ(今年(令和5年)から始めました♪)

特技

メッセージ

背面の歪みを整えて、身体の不調を改善するクラスです。
わかりやすく、丁寧に心をかけています。
お身体のメンテナンス、一緒にはじめてみましょう!!



いいだみつこ SSKT

担当教室

からだにやさしい健康体操 (金曜日 13:00~14:30)

担当指導員

竹内 紀子・庄末 美佐子・武田 夕美子・松本 真理子・横山 真澄

メッセージ

腰痛体操、ストレッチ、筋力強化運動を、無理をせずにゆっくり動かし、徐々に体力アップしていきます。肩こり、腰痛、膝痛等を改善していきます。

いいだみつこ SSKT

担当教室

さわやか健康体操 (水曜日 9:10~10:25)
健康体操 姿勢美 (水曜日 10:35~11:50)

担当指導員

竹内 紀子・庄末 美佐子・武田 夕美子

メッセージ

頭から足の先までほぐし、ストレッチと筋力強化運動を組み立てた体操です。リズムに合わせて、楽しく免疫力・自然治癒力をアップさせていきます。体幹も強化され、姿勢も美しくなります。

中川 早苗 (なかがわ さなえ)

担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級
卓球中上級、卓球多球&テクニカル
プライベート(グループ)レッスン

スポーツ歴

卓球(小学3年生から近くの卓球少年団に入り、親の影響もあり卓球人生が始まる。あれから早数十年! 今に至る)

特技

良く食べ、良く笑い、よく寝る事

メッセージ

卓球は、下は3歳から上は95歳までが出来る競技です!
一緒に卓球を楽しみましょう!



吉國 弥生 (よしくに やよい)

担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級
卓球中上級、卓球多球&テクニカル
プライベート(グループ)レッスン

スポーツ歴

卓球(47年)

特技

だれとでもすぐ仲良くなれる

メッセージ

早いもので指導員になって早くも17年! まだまだ修行の身です。明るくポジティブにがんばります。



松坂 ゆかり (まつざか ゆかり)

担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級
卓球中上級、卓球多球&テクニカル
プライベート(グループ)レッスン

スポーツ歴

卓球(中1~高3の6年間。しばらく離れていて、今年で9年目。現在合わせて15年間卓球を楽しんでいます。)

特技

卓球、球技全般

メッセージ

卓球を好きになってもらう様、楽しく、フォームをきれいにしている様、上級者、試合経験者には厳しく、試合に勝てる様に声掛けしながら楽しめる様に頑張っています。





西区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



原田 雅恵 (はらだ まさえ)

担当教室
太極拳① (木曜日 12:30~13:55)
太極拳② (木曜日 14:05~15:30)

スポーツ歴
趣味程度でスケート、登山、
以前はスノーボード

特技 といより趣味・好きなこと...
車の運転、登山、森歩き
(自然の中に入って行くのが大好きです)

メッセージ
気張らず、ゆったりとした時間をお過ごし頂き、日々の健康に役立つ太極拳の時間となるよう努めています。



湯村 維津子 (ゆのむら いつこ)

担当教室
ソフトテニス中級(水曜日 13:15~14:45)

スポーツ歴
ソフトテニス(46年)

特技
どこでも眠れる

メッセージ
生涯スポーツを目指してソフトテニスを楽しみたいです！



畠山 富江 (はたけやま とみえ)

担当教室
ソフトテニス中級(水曜日 13:15~14:45)

スポーツ歴
ソフトテニス他(40年)

特技
声が大きい

メッセージ
健康と親睦、そしてソフトテニスの技術向上、生涯スポーツを目指しています。



石川 暁子 (いしかわ りょうこ)

担当教室
テニス初心者(木曜日 9:15~10:45)
テニス初級(木曜日 10:55~12:25)
テニス初中級(火曜日 13:00~14:30)
テニス中級(火曜日 14:35~16:05)

スポーツ歴
テニス(中学生の頃から)

特技

メッセージ
楽しみながらレベルアップを目指します。



吉田 仁美 (よしだ ひとみ)

担当教室
バドミントン入門(水曜日 9:20~10:50)

スポーツ歴
バドミントン(40年以上)

特技
繊細な作業、シャトルの再生

メッセージ
ルールやいろいろなショットを覚え、ケガなく楽しく心地よい筋肉痛と汗を感じられるような教室を心掛けています。



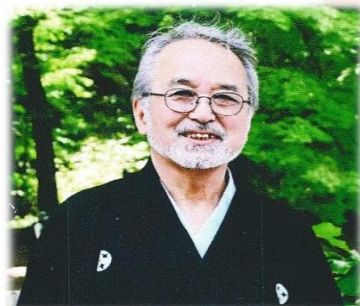
中川 和彦 (なかがわ かずひこ)

担当教室
成人弓道教室 (水曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴
弓道(33年...途中25年間中断)

特技
茶道、写経、庭づくり

メッセージ
一般的な弓道の指導の他に、弓馬術礼法小笠原流の礼儀作法なども教えることができます。



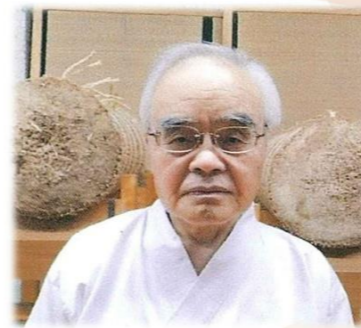
荒井 康幸 (あらい やすゆき)

担当教室
成人弓道教室 (水曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴
弓道(40年)

特技
運動神経がないので特に無し

メッセージ
わかりやすく、楽しく、教室終了後も続けて行えるように願っています。



神谷 光彦 (かみや みつひこ)

担当教室
成人弓道教室 (水曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴
弓道(58年)

特技

メッセージ
弓道では仲間がいて、楽しく引けることが大切です。いつまでも楽しめる息の長いスポーツです。





西区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



坂本 幸恵 (さかもと ゆきえ)

担当教室

成人弓道教室 (水曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

弓道(15年)

特技

手先が器用と言われます



メッセージ

一緒に楽しむ仲間を増やすべく、未熟ながら奮闘しております。
興味のある方、お待ちしております！

阿部 寿恵 (あべ ひさえ)

担当教室

成人弓道教室 (水曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

弓道(30年)

特技

一つのことを長く持続できる
(弓道、点字)



メッセージ

年齢に関係なくいつまでも長く続けて欲しいので、キケン等に注意しながら、楽しく、わかりやすい指導を心掛けてます。