



東区体育館 教室・指導員紹介



横川 亜弥 (よこかわ あや) ←

担当教室

ソフトエアロビクス(月曜日 10:00~11:30)←

スポーツ歴

エアロビクス、アクアビクス、ジャズダンス、チアダンス
バトントワリング など←

メッセージ

初級クラスぐらいのエアロビクスです。音楽にノリながら、全身を使って健康づくりをしましょう♡←

向井 雅子 (むかい まさこ) ←

担当教室

リズム体操←

(水曜日 10:00~11:15)←

スポーツ歴

エアロビクス歴(30年)←

特技

明朗・元気 ←

メッセージ

いつまでも自分の足で立って歩けるように、心身共に元気でいましょう。←



佐藤 満美子 (さとう まみこ) ←

担当教室

ナニアロハ←

(土曜日 10:00~11:00)←

スポーツ歴

フラ指導歴(18年)←
フィットネスインストラクター(15年)←

特技

嫌な事はすぐ忘れる。前向き。

メッセージ

誰でも楽しく踊れるフラです。フラとストレッチを組み合わせ、元気な身体作りを目指して、さあ、楽しく踊りましょう！←



山岡 真由美 (やまおか まゆみ) ←

担当教室

ミニバスケットボール小学2・3年生←

(水曜日 15:45~16:45)←

ミニバスケットボール小学4~6年生←

(水曜日 16:50~18:10)←

スポーツ歴

バスケットボール←

メッセージ

ミニバスを通して、球技スポーツの楽しさや団体競技のおもしろさを知り、本格的にバスケットボール競技に取り組むきっかけ作りになります。体を動かし、スキルを習得する喜びや集団活動での協調性やマナーなども学べます。←



清川 いずみ (きよかわ いずみ) ←

担当教室

ミニバスケットボール小学2・3年生←

(水曜日 15:45~16:45)←

ミニバスケットボール小学4~6年生←

(水曜日 16:50~18:10)←

スポーツ歴

バスケットボール←

メッセージ

バスケットボールの基礎とスポーツのマナーを中心として、元気に楽しくバスケットを通して運動の楽しさを教えます！←



森本 香織 (もりもと かおり) ←

担当教室

姿勢改善ヨガ←

(月曜日 14:00~15:00)←

スポーツ歴

ヨガ歴(12年)←

特技

特技わからないです…。

メッセージ

姿勢だけでなく、心も整えていきます。楽しく心を動かします♪←



石野 寛子 (いしの ひろこ) ←

担当教室

テニス 初級(木曜日 9:15~10:45)←

ジュニアテニス A(金曜日 15:30~16:30)←

テニス 初中級(木曜日 10:45~12:50)←

ジュニアテニス B(金曜日 16:30~17:30)←

テニス 中級(火曜日 14:30~16:00)←

ジュニアテニス C(火曜日 16:30~18:00)←

スポーツ歴

ソフトテニス(3年)、卓球(2年)、太極拳(3~4年)←

テニス(人生の大半と、もっと長く…)←

特技

よく食べ、よく寝ること！！

メッセージ

テニスはじめての人も、テニスが好きという人も、楽しく、やれるクラスに。楽しみながら、心も身体も鍛えよう！←

赤堀 郁美 (あかほり いくみ) ←

担当教室

ベーシックヨガ←

(木曜日 10:00~11:00)←

スポーツ歴

ヨガ(4年)←

メッセージ

ヨガを習慣にして、より健康で、笑顔あふれる日常になりますように。←



川崎 由美子 (かわさき ゆみこ) ←

担当教室

健美操←

(水曜日 13:30~15:00)←

スポーツ歴

バドミントン・エアロビクス←

メッセージ

運動初心者さん、是非お越し下さい。ゆっくり、ゆったり動いて、身体と心を整えていきましょう。←



相川 真須美 (あいかわ ますみ)

担当教室

ZUMBA

(金曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

高校生よりダンスを始める。
サルサ(ラテンダンス)歴15年。

特技

サルサ

メッセージ

ラテンの音楽と踊りを通して、皆さんと楽しく、そして、美しく健康な体作りのお手伝いできればと思っております。お気軽にご参加下さい！



大宮 弥生 (おおみや やよい)

担当教室

あへあほ体操

(木曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

JAZZDANCE(25年)、あへあほ体操(8年)、初級エアロビクス(8年)

特技

「へ」と「ほ」でお腹を凹ませる「あへあほ体操」と簡単なエアロビクス

メッセージ

老若男女、運動苦手さん、初心者さん、どなたでも自分のペースで参加できる教室です。日常生活を過ごしやすいように、わかりやすく、自宅でも続けられる運動をお伝えします。



池田 和弘 (いけだ かずひろ)

担当教室

ゴルフ

(土曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

日本プロゴルフ協会会員
2000年~池田ゴルフスクール開業

特技

ゴルフ、水泳、野球

メッセージ

レベルに合ったレッスンを心掛けます！！

中村 朝恵 (なかむら ともえ)

担当教室

ヨガ教室 (水曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴 ヨガ(15年)

特技

「為せば成る」といつも前向きに元気いっぱいであること。

メッセージ

正しく立つ、正しく座る、深い呼吸に動きを合わせて心と体を整えて、ゆっくりほぐしていきましょう。

定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(月曜日 19:15~20:15)

スポーツ歴

ヨガ指導歴(15年)

メッセージ

からだの知恵に目覚める時間を一緒に過ごしましょう。！！

藤澤 千鶴子 (ふじさわ ちずこ)

担当教室

テニス初級(土曜日 9:00~10:50)

スポーツ歴

テニス(58年)

メッセージ

テニスを始めるきっかけをサポートさせていただきます。仲間を楽しくプレイができるよう、各ショットが上達するよう、頑張ります。

南谷 正子 (みなみや まさこ)

担当教室

太極拳入門
(木曜日 10:00~12:00)

太極拳中級
(火曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

太極拳(35年)

特技

体が柔軟

メッセージ

入門では基礎を、中級では更に深掘りし、足腰の鍛錬で生涯元気で健康でいられる体力作りをしていきたいです。



武田 恵子 (たけだ けいこ)

担当教室

テニス初中級(土曜日 9:00~10:50)

テニス中級(土曜日 11:00~12:50)

スポーツ歴

テニス

特技

油絵

メッセージ

基本を大切にして、楽しく、身心共にリフレッシュできるように心がけています。

本田 修 (ほんだ おさむ)

担当教室

テニス中級 実戦教室(火曜日 11:10~12:40)

テニス初中級 (火曜日 12:50~14:20)

スポーツ歴

テニス(59年)、スキー(20年)

特技

テニスで皆さまと楽しむこと。

メッセージ

“継続は力なり”
生涯スポーツとして、細く長く、続けて健康的な身体を維持しています。
皆さまもあれこれ言いながら一緒に汗を流しましょう。

嶺 努 (みね つとむ) ←

担当教室

リラックスヨガ ←

(金曜日 9:30~11:00) ←

スポーツ歴

ヨガ(17年)、バレーボール(6年) ←

特技

マイペースに努力を続けていくこと。

メッセージ ←

呼吸を感じながら、マイペースにヨガを味わっていきましょう。 ←



中島 亜夕子 (なかじま あゆこ) ←

担当教室

ジュニアヒップホップ ←

(月曜日 17:00~18:30) ←

スポーツ歴

ミニバスケ→陸上(ジュニアオリンピック出場!!)→ダンス ←

特技

歌・イラスト・インテリアコーディネート・DIY ←

メッセージ ←

全力で1人1人と楽しみ、上達していく中でのダンスのおもしろさと達成感を得られるように、笑顔いっぱいのレッスンをお届けします! ←