



# 厚別区体育館 教室・指導員紹介



## 中村 朝恵 (なかむら ともえ)

担当教室

ヨガ

(月曜日 11:00~12:30)

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。

## 嶺 努 (みね つとむ)

担当教室

木曜日

・フローヨガ(19:00~20:00)

スポーツ歴

バレーボール(6年)

ヨガ(19年)

メッセージ

マイペースに呼吸を感じながら、ヨガポーズで体と心をほぐしていきましょう！



## 鎌田 奈美 (かまだ なみ)

担当教室

筋力アップエクササイズ(火曜日 11:30~12:30)  
ココロとカラダの整うヨガ(火曜日 13:00~14:00)  
はじめてのボクシングエクササイズ(金曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

ヨガ(10年)、キックボクシング(1年)、バスケ(2か月)

特技

余りある程の元気・エネルギーを分けること！！  
苦しく、つらい事も面白くしてしまうこと！！

メッセージ

心身の健康は身体づくりから！楽しく気持ちよく続けていけるレッスンをお届けできる様に心掛けています！！



## 達 浩美 (つじ ひろみ)

担当教室

ジュニアクラシックバレエ(月曜日 17:25~18:25)  
リラックスヨガ(火曜日 14:30~15:45)  
ストレッチ&ボディメイク・健康美容  
(金曜日 11:30~12:30/13:00~14:15)  
クラシックバレエ 女性向け(木曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

バレエ(33年)、ヨガ(12年)

特技

クラシックバレエ・ヨガ・ウォーキング

メッセージ

わかりやすく！楽しく♪丁寧に！心と身体を整えるクラスを心掛けています！！



## 大野 直子 (おおの なおこ)

担当教室

ナイトヨガ A(水曜日 19:00~20:15)

ナイトヨガ B(水曜日 21:00~22:15)

スポーツ歴

ヨガ(20年) ※指導歴 12年

特技

人の話を聞くことが好きです

メッセージ

ご自身に合ったメンテナンス方法を見つけていただけるようなプログラム作りを心掛けています。

## CHICCHI (大沼 千尋)

担当教室

やさしいパワーヨガ(金曜日 9:30~11:00)

はじめてのマットピラティス(火曜日 12:40~13:40)

ナイトピラティス A/B(金曜日 18:30~19:30 / 19:40~20:40)

美姿勢ピラティスヨガ(木曜日 18:30~19:30)

スポーツ歴

ヨガ歴 20年(RYT500)・ピラティス(マット FRP)

安全に楽しくヨガを行うため、体の調子を整え正確に扱えるようピラティスもやっています！

特技

車の運転が得意です！お布団に入って1分で寝れます

メッセージ

笑顔で楽しく、安全に体を動かし、健やかに過ごせる身体・心を作っていくサポートをします！友達に会いに来るような気持ちでご参加ください！



## 岩泉 由美 (いわいずみ ゆみ)

担当教室

膝にやさしい安心ヨガ-月(月曜日 13:00~14:00)

膝にやさしい安心ヨガ-木(木曜日 12:15~13:15)

スポーツ歴

ヨガ(13年)・スノーボード(25年)

特技

笑顔・バランスポーズ・  
自分で自分のご機嫌をとること

メッセージ

楽に！心地良く！健やかに！  
ムリのないヨガで、心身をゆるめ、整え、筋力UPしていきましょう



## 平岩 紗季 (ひらいわ さき)

担当教室

やさしいボクサ&ヨガ

(水曜日 12:30~13:30)

スポーツ歴

ソフトボール(学生時代)・ヨガ(7年)

特技

とにかく運動、スポーツ…動くのが大好きです！

メッセージ

身体も心もリフレッシュし、皆様が楽しめるクラスになるよう心掛けています！ボクサ&ヨガで楽しく汗をかいて、スッキリリフレッシュしましょう！



## 菅野 淳子 (かの あつこ)

担当教室

アンチエイジング体操

(月曜日 10:30~12:00)

(火曜日 10:45~12:15)

スポーツ歴

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

たくさんの会話・雑談を交えて効果的で楽しいレッスンを心掛けています。



# AYA SATO (さとう あや)

担当教室

リンパマッサージ&健康体操  
(木曜日 11:00~12:15)  
バレエエクササイズ  
(木曜日 12:45~13:45)

スポーツ歴

インストラクター(37年)

特技

ZUMBA・エアロビクス・スキー他

メッセージ

ウォーミングアップ・ストレッチ・リンパマッサージ  
リラクゼーションと内容濃く楽しんでいきます。



# 川崎 由美子 (かわさき ゆみこ)

担当教室

健美操

(木曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

バドミントン

エアロビクス

メッセージ

身体と気持ちの整う、健美操、運動に自信のない方も大丈夫です！

# あなた あやか

担当教室

ゆったり筋膜体操 KAZE®

(月曜日 9:45~10:45)

スポーツ歴

エアロビクス(41年)

フラフープ(18年)

特技

運動音痴です…

メッセージ

運動が苦手な方にも「わかり易くて楽しい。」  
「これなら続けられる。」と言っていただけます！ お試し体験大歓迎です！

# 前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

ひざこし筋力UP運動①②

(木曜日 ①9:10~10:10 / ②10:20~11:20)

スポーツ歴

際立った競技はありませんが、海・山・陸の  
スポーツを均一に経験

特技

関わる人を元気にする事

今より良くなる方法を考え工夫出来る事

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。



# 原田 雅恵 (はらだ まさえ)

担当教室

二十四式太極拳

基礎(月曜日 13:00~14:30)

重点(月曜日 14:35~16:05)

スポーツ歴

スケート、スノーボード(遊び程度)

特技

特にありませんが自然の中に身をおくと

心身共にスッキリします(趣味:森歩き、軽登山)

メッセージ

太極拳はやってみると難しく感じるかもですが、  
とても美しい動きです。一緒にゆっくり楽しみましょう。

# 鈴木 恵里 (すずき えり)

担当教室

元気UP! ボクシングエクササイズ

(火曜日 18:45~19:45)

スポーツ歴

軟式テニス(5年)、ダンス(10年)

エアロビクス(15年)

メッセージ

パンチやキックの動きでバランスよく体を動かします。  
肩こり解消やストレス発散にも効果アリです！

# HIRO

担当教室

脂肪燃焼ボクシングエクササイズ

(木曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

ボクササイズ(23年)

メッセージ

教室では楽しく無理なくやっていただきます！  
ストレス発散や体づくりのサポートになれる様お手伝いします。  
お気軽に参加してください。



# 小野寺 弘美 (おのでら ひろみ)

担当教室

エアロビクス

(火曜日 9:15~10:30)

スポーツ歴

陸上・テニス(小・中・高で少し)

エアロビクス(26年ほど)

特技

・どこでも寝ることができる  
・札幌市内であれば自転車でもどこでも行けます！

メッセージ

講座の皆さんと楽しく時にはハード! ?にエアロビクスに励んでおります。  
運動を始めようと思った時がチャンスですよ!!  
最初は少しずつ初めてみませんか?



# 高田 しびこ (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA

(木曜日 9:45~10:45)

スポーツ歴

競泳(15年)・ダンス(26年)

特技

ロシア語・性格診断・やさしい生徒さんを集めること!

メッセージ

舞台にも上がってる人間なので楽しく笑ってもらえるレッスンをしています。  
身体を動かし、日常生活も楽になってください♡



# 浅原 麻美 (あさはら あさみ)

担当教室

モーニングフラダンス  
(水曜日 9:30~10:30)

スポーツ歴

学生時代はソフトボールに打ち込み  
柔道は黒帯、フラダンス歴は17年

特技

いつでもテンション上げられます♪

メッセージ

フラダンスは何歳からでも始められます。きつい筋トレは無理でも  
フラダンスなら無理なく前進の筋力アップを目指せます^^  
ゆったりとした音楽に癒されながらたのしく健やかな身体づくりを目指しましょう！

