



## 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)  
\*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 14:30~16:00)

### 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)  
\*サルセッション(水曜日 19:15~20:15)

### 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。



## 早瀬 有希 (はやせ ゆき)

### 担当教室

\*姿勢改善ヨガ (水曜日 10:00~11:10)

### スポーツ歴

ヨガ(12年)  
ヨガインストラクター歴(8年)

### 特技

アシュタンガヨガの練習が大好きです。  
アーユルヴェーダも日々の生活に取り入れ、心と  
体を整えています。

### メッセージ

ヨガの基本のポーズを深い呼吸でゆっくり行います。  
初心者様にも安心してご参加いただけます♪



## 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・シンクロサイズドスイミング・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

\*やさしいピラティス  
(水曜日 13:00~14:00)  
\*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！





人生に、スポーツを。

SASPO

## 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

中医養生ヨガ  
(木曜日 19:00~20:10)  
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。

