☆☆☆ どうぎんカーリングスタジアム 教室・指導員紹介



米沼 雅子 (よねぬま まさこ)

担当教室

ピラティス

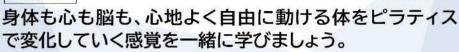
(火曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

体操競技(7年)、ピラティス(17年)

遠くからでも、後ろ姿で知人が分かる

メッセージ



十川 志津香 (そがわ しずか)

担当教室

りらっくすヨガ

(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)

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。

木谷 優子 (きゃ ゅうこ)

担当教室

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

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

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、ボールでコアを感じやすく動いたりと、

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 トミコ (みずかみ とみこ)

バレエストレッチ

(金曜日 11:00~12:00)

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。





りらっくすヨガ





あへあほ体操





