



東温水プール 教室・指導員紹介



今津 裕美子 (いまづ ゆみこ)

担当教室

エンジョイアクア(火曜日 10:00～)
水中ジョギング(金曜日 10:00～)

スポーツ歴

クラシックバレエ、ヨガ
ソフトボール、ピラティス

特 技

初心者レベルでウクレレ弾けます。
毎日ピラティスを継続しています。

メッセージ

運動・身体について、正しい知識を身につけるといふ私の学びは継続中です。皆様の動ける体作りをサポートいたします。



太田 明博 (おおた あきひろ)

担当教室

水中歩行(月曜日 13:00～)

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。



前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

役に立つウォーキング(火曜日 19:30～)
さわやかアクア(水曜日 11:00～)
健康アクア(木曜日 14:00～)
アクティブアクア(金曜日 19:30～)

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しました。

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。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(火曜日 19:00～)

やさしいピラティス(金曜日 10:00～)

スポーツ歴

中島体育センターにて 15 年の指導歴

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。

福原 香子 (ふくはら きょうこ)

担当教室

コンディショニングストレッチ(火曜日 10:00～)
ヨガ (木曜日 19:30～)

スポーツ歴

ヨガ(18 年)

特 技

超前向き & 自然大好き

メッセージ

様々な角度から心気体の流れを整え、
より健康にできるよう心掛けています。



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

ヨガ (水曜日 10:00～)

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

家事、旅行、子供と元気に遊ぶ…
やりたい事を快適にできるよう体と心を整えたい方に
おすすめのクラスです。
ゆるーくコミュニティを増やしたい方もぜひどうぞ。



渡辺 かおり (わたなべ かおり)

担当教室

予防改善運動(木曜日 10:00～)

スポーツ歴

水泳(36 年)

特 技

全米アクアビクス協会認定インストラクター(AEH)
全米アクアセラピー&リハビリ認定インストラクター(ATRI)
アクアダイナミックス研究所認定
・アイチインストラクター
・ハイドロ&フィンインストラクター

メッセージ

「健康に年を重ねていきましょう！」をモットーに
笑顔の輪を広げていくレッスンを目指しています。



大嶋 春香 (おおしま はるか)

担当教室

シェイプヨガ(水曜日 19:30～)

スポーツ歴

フィットネス歴(28 年)

特 技

YOGA

メッセージ

皆様の身体を大切にする為に、自分の身体を知って頂くお手伝いをさせて頂いてます。一緒に楽しい一時を過ごしましょ。



(株)アクティブスタイル

担当教室

あへあほ骨盤体操(月曜日 10:00～)

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
やすく自宅でもつづけられる運動をお伝えします。