

東温水プール 教室・指導員紹介



人生に、スポーツを。
SASPO

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~)
水中ヨギング(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う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。



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 16 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。

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(37年)

特技

全米アク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。



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(40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(月・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。



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(19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(19年)、ピラティス(8年)
エアロビクス(19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。



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(29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くする為に、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。



人見 奈々 (ひとみ なな)

担当教室

はじめてピラティス(土曜日 11:20~)

スポーツ歴

体操、バレエ、ダンス

特技

ダンス、裁縫(ぬいぐるみの服作り)

メッセージ

楽しく一緒に身体を動かし、ご自身の心身の変化を感じてください。



長尾 未幸 (ながお みゆき)

担当教室

おはようウォーキング(土曜日 9:00~)

スポーツ歴

水泳 45 年

特技

継続すること

メッセージ

皆さんと運動を通して笑顔あふれる時間を作れたらと思っています。
いつも明るく元気に動ける自分と一緒に目指しましょう。



猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

スッキリヨガ(月曜日 19:30~)

スポーツ歴

ヨガ(11 年)、指導歴(6 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?
ヨガ初めての方も大歓迎です♪



虹川 世志枝 (あぶかわ よしえ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

バレー(35 年)、テニス(3 年)

特技

スポーツで培った忍耐力・継続力

メッセージ

初めての方にもわかりやすく、楽しく、
かつ安全をモットーに!

齊藤 千春 (さいとう ちはる)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

水泳、サイクリング

特技

どこでも眠れるところ、何時間でも泳げる

メッセージ

受講した方が楽しかったと思っていただけるように
わかりやすい指導を心がけています。

小堀 ひとみ (こぼり ひとみ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

競泳(35 年)、シンクロ(29 年)

特技

一つの事に対し追求したがる

メッセージ

安全に分かりやすく楽しく
健康の為、又はレベルアップしましょう。

田中 美奈子 (たなか みなこ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

水泳、バドミントン

特技

人の顔と名前を覚えるのが早い

メッセージ

ムリはせず楽しく泳ぎましょう!

溝口 恵子 (みぞぐち めぐみ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

スピードスケート、水泳

特技

スイミングとソーリングを得意とします。

メッセージ

水の効果で心も身体も軽くしませんか?
TEAM 東がお手伝いいたします。

笠井 絵里子 (かさい えりこ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

水泳、アーチェリー

特技

タップダンス、編み物

メッセージ

楽しくわかりやすく、身体も心もスッキリするクラス
になるよう心掛けています!!
一緒に水とたわむれましょう。

— 東温水プール 教室・指導員紹介 —



人生に、スポーツを。

SASPO

中村 留美 (なかむら るみ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

バスケット一筋(9年)

特技

背が高いので、高いところを拭いたり置いたりできます。

メッセージ

“笑っていれば何とかなる”肩の力を抜いて水に親しんでもらえたら良いなと思っています。

板橋 泰子 (いたばし やすこ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

乗馬(13年)、水泳(29年)

特技

家庭菜園・プランターもOK

メッセージ

年齢問わず、楽しく泳ぎましょう。

永井 ともみ (ながい ともみ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

スキー、スケート、水泳

特技

学生時代は合唱一筋！歌うことが大好きです。

メッセージ

水泳って楽しいと思ってもらえるような教室作りを心がけています。

小田 里紗 (おだ りさ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

水泳、バスケットボール
バレー、ボーリング

特技

早く歩くこと、スキー

メッセージ

一緒に楽しく泳ぎましょう！

田村 祐子 (たむら ひろこ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

ボーリング、水泳、eスポーツ

特技

背泳ぎ、格闘ゲーム

メッセージ

「焦らず 慌てず 蹄めず」
これが、私の座右の銘です。

佐藤 知恵子 (さとう ちえこ)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

水泳(31年)、バスケットボール、陸上(短距離)

特技

何処でも寝られること

メッセージ

水泳は気持ち良い！楽しい！上達したら嬉しい！
そんな達成感や楽しさを味わえる教室作りを目指しています。

鈴木 敬太 (すずき けいた)

担当教室

水泳教室

スポーツ歴

バドミントン(13年)、水泳(7年)
トレーニング(7年)

特技

ベンチプレス 115kg上げることができます。

メッセージ

スポーツは「楽しむ」ことがポイントです！

健康で居続けられるように全力でサポートいたします！

