

**田中 貞江** (たなか さだえ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

泳ぐたのしさをわかってもらえる様に  
頑張りたいと思っています。

**葛西 裕子** (かさい ゆうこ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

ゆったり楽しく水の中でリラックスタイム  
一緒にいかがですか？

**中村 弘子** (なかむら ひろこ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

健康維持を目指す方も、何かの目標を持って  
目指す方も、一緒に楽しく泳力向上を  
目指しましょう！！

**川崎 貴子** (かわさき たかこ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

水泳って楽しい！と思っただけの様に  
日々努めています。  
楽しく泳いでレベルアップして行きましょう。

**種谷 弘美** (たねや ひろみ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

楽しく練習できるように頑張ります！！

**佐々木 有里** (ささき ゆり)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

皆様に水泳が楽しい！嬉しいと思っ  
ただけます様に日々努力してまいります。

**千葉 敬子** (ちば けいこ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

目指せ笑顔で体力アップ！  
一緒に楽しく体を動かしましょう。

**向 静子** (むかい しずこ)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳(人生の半分以上)ゆったりヨガ(10年以上)

メッセージ

ひとりで泳ぐのは楽しい。  
みんなで泳ぐのも楽しい。  
Let's enjoy swimming!

**伊藤** (いとう)

担当教室

## 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

楽しく頑張りましょう！

## 高橋 ちか子 (たかはし ちかこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

リズム水泳20年、体操部(学生時代)、ゴルフ(下手ながら)

メッセージ

やった!!泳げる様になった。ベストタイムが出た。健康になった。その笑顔が見たくてサポートします!

## 大高 尚子 (おおたか なおこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

マラソン(ホノルルマラソン完走)、水泳

特技

七宝、日本泳法

メッセージ

水泳は浮力を利用するので体への負担を少なく全身運動ができます!生涯スポーツ水泳を共に始めましょう!

## 市川 由起子 (いちかわ ゆきこ)

担当教室

- ・予防改善運動・リフレッシュアクア
- ・アクアダンス・リフレッシュウォーキング

スポーツ歴

アクアエクササイズ指導歴(36年)

メッセージ

年齢、性別、体力、運動歴、病歴にかかわらず、個人の目的とする運動強度で楽しく安全でより効果を得られるレッスンを心がけています!!



## 村住 真寿美 (むらすみ ますみ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

ウォーキング・アクアそして水泳と水の浮力を利用してプールライフを楽しみましょう。

## 小澤 英子 (おざわ ひでこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳歴(43年)

メッセージ

楽にきれいに泳ぎましょう!

## 篠崎 幸子 (しのざき さちこ)

担当教室

体力向上リズムウォーキング  
(火曜日 12:00~12:50)

スポーツ歴

アクアウォーキング、ピラティス

特技

身体の柔軟性とポジティブにやる事

メッセージ

効果的にカロリーを消費し血液循環を良く肺機能も向上させ楽しくスッキリするクラスを心がけています!!



## 富樫 早苗 (とがし さなえ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳

メッセージ

長く続けられるプールを目指して! よろしくお願ひ致します。

## 木谷 栄美子 (きたに えみこ)

担当教室

- ・水泳教室
- ・水泳のための体幹トレーニング  
(火曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

陸上(10年)

特技

ネイルをすること

メッセージ

楽しくゆっくり美しく泳ぎましょう♡



## 角川 郁子 (すみかわ いくこ)

担当教室

体力向上リズムウォーキング  
(火曜日 12:00~12:50)

スポーツ歴

アクアエアロビック(23年)

特技

手話

メッセージ

楽しくレッスンを続ける事で筋力や持久力をアップし健康な体と晴れやかな気分を感じましょう。継続は力なり!



## 佐々木 明子 (ささき あきこ)

担当教室

### 健康アクア

(木曜日 14:00~14:50)

スポーツ歴

水泳(30年)

特技

水彩画

メッセージ

自分の力で運動とストレッチを維持し元気に健康寿命を延ばして楽しい日々を過ごしましょう！



## 渡辺 かおり (わたなべ かおり)

担当教室

### バランスウォーキング

(土曜日 10:00~10:50)

スポーツ歴

水泳(36年)

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。



## 佐藤 尚美 (さとう なおみ)

担当教室

やさしいよが

(火曜日 11:15~12:15)

れべるあっぷよが

(水曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(14年)、ゴルフ(8年)

特技

趣味程度で韓国語を学んでいます

メッセージ

無理せず御自身のペースで参加してくださいね。一緒にヨガを楽しみましょう！！



## 松井 愛沙 (まつい あいさ)

担当教室

### りらくすよが

(月曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(13年)、チアリーディング(学生時代)

特技

バレエ、ジャズ

メッセージ

ひと時ご自身の身体や心と向きあう時間を作りましょう。

