



美香保体育館 教室・指導員紹介



川上 由美子 (かわかみ ゆみこ)

担当教室

健美操

(水曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴

ボディビル

2023年 東日本ボディビル選手権 女子優勝

特 技

ボディビル

メッセージ

人も自然の一部、季節に合わせて、息・体・気持ちを整えて、普段の生活を楽しく豊かにしましょう。



水戸 昭一 (みと しょういち)

担当教室

ヨガ

(木曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴

ヨガ 35年

特 技

特別ないけれど
それなりにこなします。

メッセージ

頑張りすぎない、諦めない、怠らないをモットーに
「カラダ」を通じて「ココロ」を、「ココロ」を通じて「カラダ」を元気に保つために
ヨガで楽しく健康づくりに励んでおります。



大宮 弥生 (おおみや やよい)

担当教室

筋力 UP！夜の体幹バランスエクササイズ

(木曜日 19:00~20:00)

筋力 UP！体幹バランスエクササイズ

(金曜日 10:00~11:00)

免疫力 UP！あへあほの楽々健康体操

(金曜日 11:15~12:15)

スポーツ歴

JAZZDANCE(25年)、あへあほ体操(8年)

初級エアロビクス(8年)

特 技

「へ」と「ほ」でお腹を凹ませる「あへあほ体操」と
簡単なエアロビクス

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
続けられる運動をお伝えします。



和泉 沙也加 (いずみ さやか)

担当教室

ジュニアチアダンス

(火曜日 17:15~18:15)

スポーツ歴

All Japan Cheer Dance Championship2015

中学生編成PON部門優勝

ダンス指導は17歳から、チアダンス JazzHipHop など
幅広く教えています。

特 技

色々なジャンルのダンスを踊れます！

メッセージ

初心者大歓迎！基礎から楽しくレッスンしていきます。
ポンポンを持って可愛くカッコいいダンスと一緒に踊りましょう！



高橋 学 (たかはし まなぶ)

担当教室

ジュニアヒップホップ初級

(水曜日 17:15~18:15)

ジュニアヒップホップ

(木曜日 17:15~18:15)

スポーツ歴

少年野球 3年

ダンス 39年

特 技

声が大きい

メッセージ

(水)初心クラスは基礎からステップ。
(木)初級クラスは応用のステップアップ。
みんなで楽しくカッコ良くダンスしよう！



齊藤 めぐみ (さいとう めぐみ)

担当教室

はじめてのピラティス

(水曜日 11:45~12:45)

スポーツ歴

実はスポーツはちょっと苦手。でもピラティス
に出会って身体を動かすことが楽しくなりました。

特 技

丁寧な声掛けとわかりやすい説明を心がけています。

メッセージ

初めての方も安心。心地よく動いて、いつまでも元気に過ごせる
身体を育てましょう！



向井 雅子 (むかい まさこ)

担当教室

座ってトレーニング♪イストレ

(木曜日 11:45~12:45)

スポーツ歴

エアロビクス(30年)

膝腰らくらく体操(10年)

特 技

大きな声、マイペース

メッセージ

いつまでも自分の足で歩いて動けるように筋力アップを目指
しましょう。一緒にやってみよう！！

