



(南区体育館) 教室・指導員紹介【球技】



森 香子 (もり みかこ)

担当教室

卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級 (火曜日・水曜日)

スポーツ歴

札幌市内体育館指導員20年
上級公認審判員としても活動中

特技

フォームは十人十色
生徒さんの打ち方をまねる事

メッセージ

年齢に関係なく、技術は習得できます。ラリーを続けるのは楽しいですよ。卓球を通して仲間を作り、体力作りもしましょう。



矢地 裕子 (やち ゆうこ)

担当教室

卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級 (火曜日・水曜日)

スポーツ歴

卓球 20年以上
スポーツは何でも好きです。

特技

何にでもチャレンジ!! 頑張れる事。

メッセージ

初めてラケットを握る方から、強くなりたい中・上級者向けに様々な教室を開講しています。

元気に楽しく指導していきます。一緒に卓球をやってみませんか。



佐藤 斗企子 (さとう ときこ)

担当教室

卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級 (火曜日・水曜日)

スポーツ歴

卓球一筋

特技

こま回し けん玉 一輪車

メッセージ

近距離で相手とボールを打ち合う卓球は動く範囲がコンパクトなので年齢問わず、誰もが楽しめるスポーツです。皆さんこぞって参加していただけたらと思います。



小松 美鈴 (こまつ みすず)

担当教室

卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級 (火曜日・水曜日)

スポーツ歴

卓球(33年)

特技

元気づける笑顔

メッセージ

小学生から楽しみながら卓球をしてきました / 皆様にも沢山楽しんで頂きながら、上達のお手伝いが出来るよう頑張ります / マンツーマン、グループレッスンも受け付けております!



嶋 晴美 (しま はるみ)

担当教室

バドミントン初心者・初級 水曜日
(9:20~10:50)

スポーツ歴

バドミントン(30年)

メッセージ

バドミントンが楽しく、笑顔で出来る様に心掛けて基本を中心にゲームが出来る様になるのを目標にやっています。



茂木 絵理子 (もてぎ えりこ)

担当教室

バドミントン初心者・初級 水曜日
(9:20~10:50)

バドミントン中級 水曜日
(11:00~12:30)

スポーツ歴

バドミントン(35年)

特技

バドミントンしかない!

メッセージ

バドミントンをする楽しさ、ラリーやショットが決められる楽しさを一緒に体験していただけるよう、今日来てよかったと思ってもらえるような指導を心掛けています。



羽倉 孝造 (はぐら こうぞう)

担当教室

テニス中級

(月曜日 19:05~20:50)

スポーツ歴

テニスプレーヤーとして18才頃から現在まで、
コーチとしては今年まで52年続けて居る。
サッカー野球もやります。(あそびです。)

特技

テニスで初心者をやめさせない事。
上達まで伴う技術をもって居る事。

相手に合ったフォームを教える事。

メッセージ

第一に、楽しいテニスだと受ける人に感じてもらう事。



細田 セツ子 (ほそだ せつこ)

担当教室

テニス初級 (土曜日 17:30~19:00)

テニス初中級 (土曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

テニス歴(50年以上)

コーチ歴(50年以上)

特技

自慢(?)できる事は、テニスを始めてから
ラケット(テニスをした日)を持たなかった
日は1回もない事。

メッセージ

テニス教室での私のコンセプトは"誰でも楽しいテニスを!!"1度テニスを始めた方には、絶対にテニスを好きになってもらう事を一番に心がけています。テニス教室を通じて仲の良い友達もたくさん作ってほしいと思っています。



内田 エミ (うちだ えみ)

担当教室

テニス基礎 (水曜日 9:15~10:45)

テニス初級 (水曜日 11:00~12:30)

テニス初中級 A (金曜日 9:45~11:15)

テニス初中級 B (金曜日 11:30~13:00)

スポーツ歴

S・H・Rとテニスです。

特技

きつても笑顔で筋トレしています。

メッセージ

テニスはダブルスも面白い。



宮 厚子 (みや あつこ)

担当教室

テニス中級

(木曜日 13:00~14:45)

スポーツ歴

テニス歴45年。成績は力なりと言うけれど、
金銭がないので試合には勝てません。

特技

酒後26年、応急手当費及(AED)の指導を
時々しています。

メッセージ

テニスは生涯続けても飽きない。ツレアイや子供、孫の世話もいいけれど、楽しいですよ。



佐々木 恵子 (ささき けいこ)

担当教室

ソフトテニス

(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴

40代を過ぎてから全日本大会に出られる様になり
レディースの大会では選抜代表に数回選ばれました。

特技

学生時代からソフトテニスで、球技全般が
好きです。

メッセージ

初心者から経験豊かな方まで、楽しく笑って時には試合に向けて一勝(笑)出来る様に頑張っています。私のモットーは「一戦必笑で楽しんでもん勝ちです」



水柿 基子 (みずがき もとこ)

担当教室

ソフトテニス

(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴

ソフトテニス(約30年)

特技

ボール3つでお手玉が出来ます

メッセージ

生徒さん目線に立ち一人一人に合った丁寧な指導でとり組んでいます。ラリーが続くと本当に楽しいですよ。



山口 美紀 (やまぐち みき)

担当教室

テニス中上級(金曜日 9:20~10:50)

テニス上級(金曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス歴(32年)

特技

何処でも寝れて、

15分で起きられること!

メッセージ

楽しみながら、長くプレイできることを
目指していきたいです



(南区体育館) 教室・指導員紹介 【フィットネス】

菊地 愛美 (きくち まなみ)

担当教室

ベーシックヨガ

(月曜日 9:30~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(13年)

特 技

人の相談にのること☆

メッセージ

呼吸を大切に。気持ちよく丁寧に体を使っていきましょう。ヨガで皆さんを Happy に♪



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

やさしいヨガ

(火曜日 10:30~11:45)

たのしいヨガ

(火曜日 12:00~13:15)

スポーツ歴

ヨガ(18年) ピラティス(7年)

エアロビクス(18年)

趣味 パークゴルフ(年に数回)

メッセージ

旅行や趣味、また家事や買い物など日常生活を快適に送れるよう、

体と心を整えていくためのヨガ教室です。「元気があれば何でもできる!」

この言葉に年々、納得感が増している方にオススメです。



岡村 啓子 (おかむら けいこ)

担当教室

リズムウォーキング

(金曜日 11:00~12:15)

スポーツ歴

マラソン歴(30年)北岸道マラソン20回完走

倉山(昨年)から7月富士山登山!

時々ゴルフを楽しんでいます。

クラシックバレエ(25年)タップダンス(10年)

東ラクロビクスのプログラム作成に携わっています。

メッセージ

動ける楽しさ、動けた満足感が残るプログラムを心掛けてい

ます。運動後の爽快な大きなクラスです。初心者大歓迎です。



伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室

やさしいヨガ(金)

(金曜日 13:15~14:30)

スポーツ歴

登山(10年)、ヨガ(15年)

特 技

本人も驚くほどポジティブ

メッセージ

わかりやすく、楽しい、身体も心もスッキリするクラスに

なる様にいつも心掛けています!!



片岡 志保 (かたおか しほ)

担当教室

背骨コンディショニング

(月曜日 13:30~14:30)



菊池 リサ (きくち りさ)

担当教室

健美操

(火曜日 9:45~11:00)

保有資格

日本健美操協会認定指導員

日本ゆるめ協会ゆるめ指導員 町楽ソムリエ

市のひろさちや協会インストラクター

特 技

着物の着付け・茶道・料理・写真撮影

メッセージ

どんな方でもできる楽しい簡単な動きで身体のバランスを整える体操です。日常生活

にも取り入れやすく、日頃の運動不足解消や、普段している運動のメンテナンスにも

役立つ体操です。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(水)

(13:00~14:15)

スポーツ歴

南区体育館にて

2008年より指導

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。



伊藤 加奈子 (いとう かなこ)

担当教室

ナイトヨガ

(火曜日 19:30~20:50)

スポーツ歴

ヨガ(23年)

特 技

時短料理

メッセージ

呼吸・体・心はひとつつながります。ヨガで心地よく動いて

自分を整える時間を、一緒にしましょう!!



c h i h a r u (ちはる)

担当教室

ピラティスプラス (火曜日 11:15~12:25)

体質改善ストレッチ (水曜日 10:30~11:50)

姿勢改善ヨガ (木曜日 10:45~12:15)

スポーツ歴

これまでのスポーツ歴は無く、自身の産後による体調不良からヨガ・ピラティスを始めました。

特 技

旅行が大好きで一人でも行きます(笑)

お得意に旅行を見つけるのが特技!!

メッセージ

身体のケアはもちろん!心の気持ち良さも帰る時には

違うと感じられるレッスンを心掛けております。



川端 晶子 (かわばた あきこ)

担当教室

バレエストレッチ (水曜日 19:15~20:45)

バレエエクササイズ (木曜日 11:25~12:55)

やさしいクラシックバレエ (金曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

コンテンポラリーダンス

・ランニング・スキー

特 技

自分では気づいていませんがかなり

柔軟力があるようです。

メッセージ

バレエは始めにくいイメージがありますが根気よく楽しく続け

られるようにサポートします!



佐藤 佳緒里 (さとう かおり)

担当教室

りらっくすスロートレーニング

(木曜日 9:10~10:10)

やさしい健康体操

(木曜日 10:20~11:20)

スポーツ歴

クラシックバレエ(15年) ジャズダンス(15年)

フィットネス指導歴(34年)

特 技

目覚めはバッチリ。朝から元気です。

メッセージ

人にやさしく!をモットーに長く続けられて心も体も元

気になる楽しいクラス作りを目指しています。



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

①初めてのフラダンス (木曜日 10:00~11:00)

②ウォーキング健康体操 (木曜日 11:30~13:00)

スポーツ歴

エアロビクス、ヨガなどフィットネス 40年。

フラダンス 18年。

特 技

フラを踊ること。レッスンも遊びも金力です。

メッセージ

① フラの踊りと、ストレッチを組み合わせて、みなさん楽しく踊り

ましょう。

② 全身の骨からストレッチして、骨、関節、筋肉を良い状態にして

正しい姿勢にもどしましょう。



原野 すみれ (はらの すみれ)

担当教室

ナイトピラティス

(火曜日 19:30~20:50)

(木曜日 19:30~20:50)

スポーツ歴

バレエ(13年)、ヨガ・ピラティス(12年)

フィットネスインストラクター(12年)

特 技

足の指が器用に動きます!

メッセージ

初めての方にもわかりやすく、しっかり動いて汗をかいてい

ただく事をモットーにプログラムを考えています!



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA (木曜 13:10~14:10)

骨盤リセットスリム

(木曜 14:25~15:25)

スポーツ歴

競泳(3歳~18歳まで) ダンス歴26年

特 技

ロシア語・性格診断

優しい生徒さんを募集すること!

メッセージ

舞台にも上がってる人間なので楽しく笑ってもらえるレッスンをしていま

す。身体を動かして日常生活も楽しくなってください!





(南区体育館) 教室・指導員紹介【ジュニア】



石野 寛子 (いしの ひろこ)

担当教室

テニス(低学年) (水曜日 15:55~17:25)
テニス(高学年)月 (水曜日 17:30~19:00)
テニス(高学年)木 (木曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

ソフトテニス(3年) 卓球(2年) 太極拳(3~4年)
テニス(人生の大半と、忘るも長く...)

特技

よく食べ、よく寝ること!!

メッセージ

テニスがはじめての人も、テニスが大好きという人も楽しくやれるクラスに。楽しみながら心も身体も鍛えよう!



村上 那月 (むらかみ なつき)

担当教室

キッズ体操・トランポリン火・木 (14:45~15:45)
ジュニア体操・トランポリン火・木 (16:00~17:15)

スポーツ歴

体操(2年)

特技

冬には毎週スキーに行くほどスキーをやっています。

メッセージ

生徒達が楽しく自分の個性を出せるような体操教室になるよう心掛けています!



多田 悠利

(ただ ゆうり)

担当教室

キッズ体操・トランポリン火・木 (14:45~15:45)
ジュニア体操・トランポリン火・木 (16:00~17:15)

スポーツ歴

体操(20年)
全国大会10回以上出場
(インターハイ、国体、全日本ジュニア)
全日本タンブリング競技選手権大会準優勝

特技

体操

メッセージ

明るく笑顔が飛び交うクラスを目指しています! 毎週楽しく頑張ろう!



佐々木 博子 (ささき ひろこ)

担当教室

ジュニアバスケットボール低学年 (水曜日 16:05~17:50)
ジュニアバスケットボール高学年 (木曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バスケットボール 小学5年生から
スキー 2歳から

特技

どこでも寝ることができることです。
(重り物に当たっても覚醒できます)

メッセージ

バスケットボールを楽しみながら、少しでも上手になればと思い指導しています。最低限の礼儀も大切にしています。



佐藤 友紀 (さとう ゆき)

担当教室

ジュニアバスケットボール低学年 (水曜日 16:05~17:50)
ジュニアバスケットボール高学年 (木曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バスケットボール16年目。

現役でやっています!!

特技

どこでも寝られることです。

メッセージ

バスケットボールの面白さや楽しさを知ってもらい、みんなを笑顔にしたいです。



下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

ジュニア卓球
(水曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

卓球(中学・高校・社会人5年)

札幌に引っ越し、卓球を再開して25年

特技

リコーダーアンサンブルにて
(テナーを担当)

メッセージ

卓球を通して身体を動かすことの楽しさを味わって欲しいです。出来た時の子供達の笑顔は私にとって最高の宝物です。



田口 真奈美 (たぐち まなみ)

担当教室

ジュニアバドミントン 水曜日・金曜日
(16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン 20年以上
(途中、間は空いていますが、
現役を10年以上。
指導者として10年以上、
バドミントンに携わっています)

特技

細かい作業

メッセージ

バドミントンはとても楽しいです。最初はなかなか上手に当たらないでも
だんだんと当たるようになり、動けるようになり、色々なショットが打てるよう
になります。みんなで楽しく元気よくバドミントンをしましょう!!



徳長 彩加 (とくなが さやか)

担当教室

ジュニアバドミントン 水曜日・金曜日
(16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン10年以上

特技

明るく元気!!

メッセージ

初めての子ども、運動が苦手な子どもと一緒に楽しくバドミントンしましょう! 一歩ずつでも上達できるようサポートしていきます。



富田 桃加 (とみた ももか)

担当教室

チア&体育 (金曜日 16:00~17:00)
チアダンス (金曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

チアダンス(16年)、ピラティス(15年)、
健美操(15年)、体操(20年)

特技

バントフリンギング、ジャズダンス、ピアノ、
クラシックバレエ、アクロバット

メッセージ

初心者でも楽しめるアットホームなお教室を目指しています。チアダンスクラスでは 5~10分間、アクティブラーニングの時間を作っています。みんなで楽しく踊ろう! go! cheer!



KYOKO (きょうこ)

担当教室

K-POP&J-POP (水曜日 16:10~17:10)
HIP HOP (水曜日 17:20~18:20)
JAZZ HIP HOP (水曜日 18:30~19:30)

専任指導実績

えべつ北海陽子祭りパフォーマンス部門
大賞チーム「JaST"K"ids」(2023)
Kids ダンスコンテスト全国大会決勝出場
北海道代表チーム(2019) 他...

メッセージ

今流行りのK-POPやJ-POPなど様々な曲に合わせて振り付けを楽しむクラスです。一緒にダンス楽しみませんか?

