



中島体育センター フィットネス教室指導員紹介



佐野 圭子 (さの けいこ)

担当教室

太極拳

(月曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

太極拳(10年以上)

特 技

体がやわらかい

メッセージ

太極拳の奥深さを一緒に楽しみながら出来たらいいなと思います。



古川 美智子 (ふるかわ みちこ)

担当教室

ヨガ火曜(火曜日 13:30~14:30)

ヨガ木曜(木曜日 10:00~11:00)

リフレッシュヨガ

(水曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(20年)

メッセージ

どなたでも簡単に出来るレッスンです。気張らずご自分のペースでご参加いただけます。体が硬い、やわらかいだけでなく心も軽く、穏やかに過ごしていけるよう、あらゆるポーズを行います。是非一緒にやりましょう。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(金曜日 18:45~20:00)

ゆるしめヨーガ(木曜日 19:15~20:30)

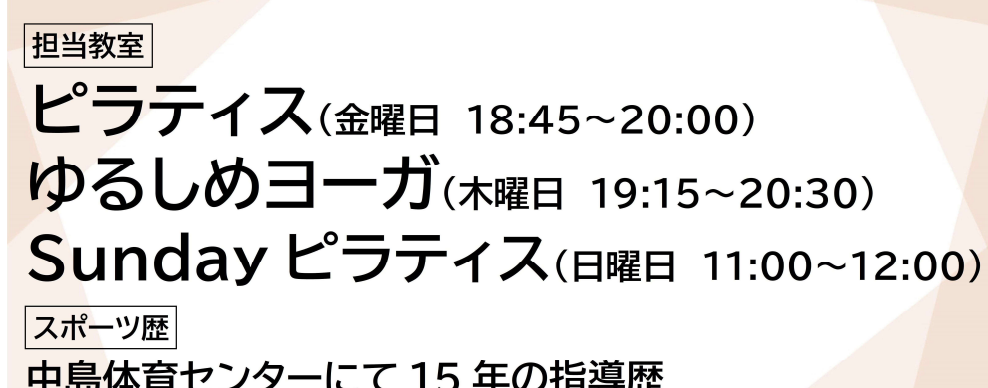
Sundayピラティス(日曜日 11:00~12:00)

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。



瀧澤 幸智子 (たきざわ さちこ)

担当教室

すこやか体操

(月曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

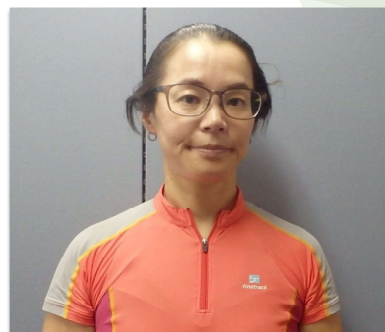
ランニング、自転車、XC スキー、レガッタ(初心者)

特 技

気になると調べはじめる→雑学ばかり

メッセージ

良い事、悪い事すべての経験がレッスンに繋がっています。皆さんと共有して良い生活習慣へ変化していきましょう



石田 由紀子 (いしだ ゆきこ)

担当教室

すっきりヨガ

(月曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

ダンス(JAZZ、HIPHOP等)20年

特 技

楽しむこと

メッセージ

「健康で幸せな生活を送る」お手伝いができることを楽しみにしています。一緒に体・呼吸・心を整えていきましょう。



鈴木 恵里 (すずき えり)

担当教室

はじめてのボクシングエクササイズ

(火曜日 11:20~12:20)

巻き肩改善

(火曜日 10:10~11:05)

スポーツ歴

軟式テニス(5年)、ダンス(10年)

エアロビクス(15年)

メッセージ

パンチやキックの動きでバランスよく体を動かします。肩こり解消やストレス発散にも効果アリです！



山田 泰子 (やまだ やすこ)

担当教室

ピラティス スモールクラス

(木曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

エアロビックダンス(指導歴39年)

ピラティス(指導歴17年)

メッセージ

参加者の疑問にとことん答えられるのが少人数クラスの良い所。ピラティスは「姿勢を良くしたい!」「インナーマッスルを強くしたい!」という方におすすめです。



大高 千咲子 (おおたか ちさこ)

担当教室

脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ

(水曜日 10:00~11:00)

ソフトエアロビクス

(金曜日 10:00~11:00)

代謝アップエクササイズ

(金曜日 11:10~12:10)

メッセージ

中島体育センターで教室を担当させていただき20数年になります。これからはレジェンドと呼ばれるよう頑張ります！



下里 比呂實 (しもさと ひろみ)

担当教室

膝にやさしい安心ヨガ

(水曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

テニス、スノーボード、ヨガ

特 技

料理、発行食品づくり

メッセージ

ヨガは年齢に関係なくいつになってもできる運動の一つです。身体を柔軟にするだけではなく、筋力や持久力、バランス能力を高めることができます。ヨガは一生ものの身体をつくれます!!一緒にヨガをして、いつになっても若々しい身体づくりをしていきましょう!!



熊谷 翔太 (くまがい しょうた)

担当教室

シニアフィットネス
(火曜日 12:50~13:50)

スポーツ歴

陸上(8年)、エアロビクス(10年)

特 技

犬の散歩

メッセージ

一人で運動するのが苦手な方、一緒にやりませんか？
簡単なストレッチから始めましょう！！



川崎 由美子 (かわさき ゆみこ)

担当教室

健美操

(火曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

バドミントン
エアロビクス

メッセージ

身体と気持ちの整う、健美操、運動に自信のない方も大丈夫です！



小嶋 絵里 (こじま えり)

担当教室

フラダンス(中級)

(水曜日 14:30~15:45)

フラダンス(ゆったり初心)

(水曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴

フラダンス(16年)

メッセージ

ハワイの音楽を聴きながら、ストレス解消や、健康維持、
気持ちのリフレッシュにも最適な踊りです。年齢に関係
なく始められますので、気軽にお越しください！



牛腸 祐子 (ごちょう ゆうこ)

担当教室

ビューティ・ペルヴィス
(金曜日 10:30~11:45)

スポーツ歴

学生時代:スキー、テニス
社 会 人:バイク、エアロビクス
最 近 :ウォーキング

特 技

寝入りと歩くのが早い。
初めて会った犬や猫と目で話せる

メッセージ

貴女にとって「理想のカラダ」とは？まずは、身体の歪みを解消して痛
みと怠けとイライラを取り除きましょう。そこがスタートラインです。



神 美香 (じん みか)

担当教室

ストレッチで健康向上
(木曜日 9:30~10:30)

スポーツ歴

ヨガ(35年)

特 技

フラダンス 12年

メッセージ

皆さんが笑顔で帰って行く姿を見た時に私自身が癒されて、逆に元気を
貰っています。毎週来るのが楽しみになるクラス作りを心掛けてます。



津田 彩子 (つだ あやこ)

担当教室

あへあほ健康体操

(火曜日 11:50~13:00)

スポーツ歴

バスケットボール(30年)、
サッカー、フットサル(5年)

特 技

ランニング

メッセージ

自分のペースで体操ができます！！
人生 100 年時代に合わせていきましょう(^^)



牧村 祐太 (まきむら ゆうた)

担当教室

しなやかな身体をつくる
筋力トレーニング
(月曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

サッカー

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！！



山田 桃世 (やまだ ももよ)

担当教室

背骨コンディショニング de ナイト

(火曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

バスケットボール(中・高・大)

特 技

長所を発見すること

メッセージ

運動部時代は、やみくもにトレーニングしてきました。
身体のことを理解しながらのセルフケアは一生もの。
痛みや不調は運動で改善！楽しく運動していきましょう。



伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室

ヨガスモールクラス

(火曜日 14:00~15:00)

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！！



鎌田 奈美（かまだ なみ）

担当教室

美ウエストエクササイズ
（木曜日 10:40～11:40）
気軽にボクサ
（木曜日 11:50～12:40）

スポーツ歴

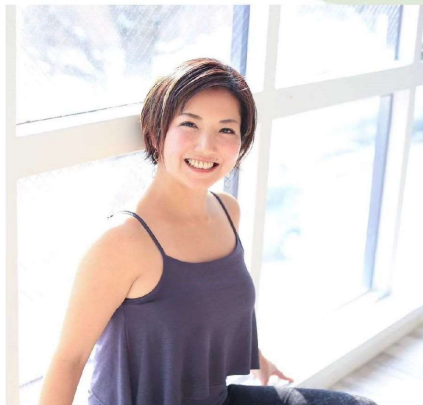
ヨガ(10 年)・バスケットボール(3 年)・
ボクシング(1 年)

特 技

有り余るエネルギー、元気を分けること
辛く、苦しいことも面白くすること♪

メッセージ

心身の健康から日々をより充実したものに！ストレス解消・筋力アップ・内臓の活性化に繋がる運動をより楽しく面白く♪長く続けて頂けるプログラム作りを心掛けています！



宮本 留美子（みやもと るみこ）

担当教室

リンパコンディショニング
（水曜日 9:00～9:50）
やさしい体幹トレーニング
（水曜日 11:15～12:15）

スポーツ歴

学生時代:バレーボール・エアロビクス
現在:ピラティス(18 年)ヨガと登山も好き

特 技

安心安全の場づくり

メッセージ

スツキリ動きやすい身体でお帰りいただくことを心がけています！
一緒に楽しくエクササイズしましょう♪





中島体育センター 球技教室指導員紹介



羽倉 孝造 (はぐら こうぞう)

担当教室

テニス初中級

(土曜日 19:00～20:45)

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、
コーチとしては今日まで52年続けて居る。
サッカー・野球もやれます。(あそびです。)

特 技

テニスで初心者をやめさせない事。
上級まで押上げる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。



市川 晶子 (いちかわ あきこ)

担当教室

テニス中上級 (土曜日 17:10～18:55)

スポーツ歴

バレーボール(2年)
テニス(55年)

特 技

どなたでもすぐフレンドリーになれる

メッセージ

お教室の方は元気良く、仲良く、楽しく、ほがらかに(とても大事)です。
一番大切な協調性をもって“レッツ・プレー・テニス”しましょう！！

武田 恵子 (たけだ けいこ)

担当教室

テニス初級(火曜日 9:00～11:00)

テニス初中級(火曜日 11:05～13:05)

スポーツ歴

中学でテニス部に入部しましたが殆ど打たせてもらえませんでした。高校・大学で
テニスを継続し、卒業後、テニスインストラクター始動、ブランクの後、再びインスト
ラクター開始。
札幌市スポーツ協会のテニス教室の指導員として現在に至る。

特 技

油絵

メッセージ

基本を大切に、楽しく、心身共にリフレッシュできる様に心掛けています。

石川 暁子 (いしかわ りょうこ)

担当教室

テニス(初心者)

(月曜日 11:05～13:05)

テニス(初心者B)

(月曜日 13:15～15:15)

スポーツ歴

テニス歴 中学生の頃から

メッセージ

初めてラケットを握る方から年齢を問わず生涯スポーツとして一緒にテニスを
楽しみましょう。



安井 徳子 (やすい のりこ)

担当教室

テニス初級(火曜日 9:00～11:00)

テニス初中級(火曜日 11:05～13:05)

スポーツ歴

テニス一筋 30年

特 技

身体が「カタイ」こと？！

メッセージ

安全に気をつけながらクラスの仲間達とどうやったらゲーム運びが
上手くできるのか考えながら(脳トレしながら)テニスを楽しみましょう

丸岡 沙紀 (まるおか さき)

担当教室

Jr.シヨートテニス 初心者(火曜日 16:15～17:15)・初級(火曜日 17:20～18:20)

Jr.テニス 初中級(土曜日 9:30～11:00)・中級(11:10～12:40)

テニス 上級(木曜日 18:45～20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(20年以上)全日本 Jr.、全国選抜出場
基礎スキー(20年以上)準指導員

特 技

スポーツ全般

メッセージ

テニスを通して身につく協調性や社会性。週1回でも着実な取り組みにより身につく成
果をお子さん同様、私自身も嬉しく思います。
一緒にテニスを始めてみませんか。

下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

卓球初心者

(水曜日 13:15～15:15)

卓球中級

(金曜日 13:30～15:30)

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(アンサンブルが好きです)

メッセージ

身体も心も脳も解放し自然体で飛んでくるボールとコミュニケーションを
とれるようになったら楽しいなあ！それを体感して欲しいと思っています。



飯田 弥生 (いいだ やよい)

担当教室

卓球(初心者) (水曜日 13:15～15:15)

卓球(初中級) (木曜日 10:00～12:00)

スポーツ歴

卓球歴 20年以上

特 技

いつも元気 100%

メッセージ

どなたでも気軽に始められますよ。
一緒にラリーを楽しみませんか。

横山 あや子 (よこやま あやこ)

担当教室

卓球(初中級)(金曜日 13:30～15:30)

スポーツ歴

卓球歴 30年以上

特 技

パズル

卓球→ブロックが得意

メッセージ

卓球はどなたでも楽しめるスポーツです。
皆さまと楽しくラリーができ、技術向上のお手伝いできればと
思っております。



中島体育センター ジュニア教室指導員紹介



細田 セツ子 (ほそだ せつこ)

担当教室

Jr. テニス(初中級)
(土曜日 17:30~19:00)

スポーツ歴

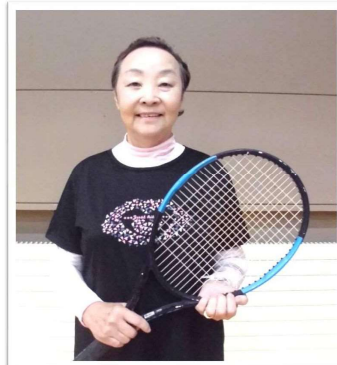
テニス歴(50年以上)
コーチ業(50年以上)

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)を持たなかった年は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お友達もたくさん作ってほしいと思っています。



丸岡 沙紀 (まるおか さき)

担当教室

Jr.ショートテニス 初心者(火曜日 16:15~17:15)・初級(火曜日 17:20~18:20)
Jr.テニス 初中級(土曜日 9:30~11:00)・中級(11:10~12:40)
テニス 上級(木曜日 18:45~20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(20年以上)全日本 Jr.、全国選抜出場
基礎スキー(20年以上)準指導員

特 技

スポーツ全般

メッセージ

テニスを通して身につく協調性や社会性。週1回でも着実な取り組みにより身につく成果をお子さん同様、私自身も嬉しく思います。一緒にテニスを始めてみませんか。

池田 真弓 (いけだ まゆみ)

担当教室

ショートテニス初心者
(土曜日 9:00~10:00)
ショートテニス初心者 B
(土曜日 9:00~10:00)

スポーツ歴

テニス 20 年

特 技

・1人1人の個性を大切に、伸ばすこと
・楽しい空気を大切にします

メッセージ

テニスは長く楽しめるスポーツです。楽しんで上達しましょう



大蔵 利果 (おおくら りか)

担当教室

ジュニアバドミントン A(金曜日 16:10~17:55)
ジュニアバドミントン B(木曜日 16:15~17:55)

スポーツ歴

バドミントン(35年)
スキューバダイビング(4年)

特 技

お料理するのが好き

メッセージ

小学校高学年からのクラスです。中学、高校の部活へつながるよう、基礎から楽しくバドミントンしましょう。

高橋 真大 (たかはし まさひろ)

担当教室

Jr.スポーツスクール
A(土曜日 9:00~9:50)
B(土曜日 10:00~10:50)

スポーツ歴

水泳(指導も入れて約30年)

特 技

明るく楽しく激しくレッスンをする
ことです!

メッセージ

体を動かすことが大好きな子、運動が苦手な子、お友達を作りたい子、大歓迎!まさひろコーチと一緒にたくさん体を動かそう!



KYOKO (きょうこ)

担当教室

K-POP&J-POP
(火曜日 16:30~17:30)

スポーツ歴

振付指導:えべつ北海鳴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KPOPやJPOP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?

