



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

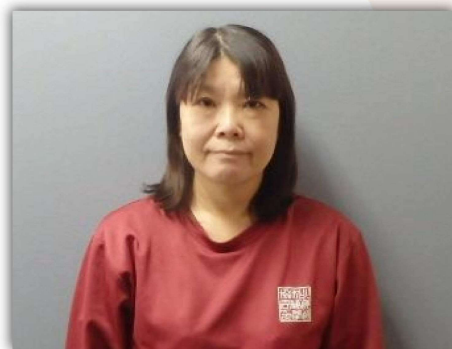
太極拳(10年以上)

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

ゆるしめヨガ(木曜日 19:15~20:30)

ピラティス(金曜日 18:45~20:00)

Sunday プレ・ピラティス(日曜日 10:20~11:20)

Sunday ピラティス(日曜日 11:30~12:30)

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。

猪狩 有紀子 (いかり 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

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♪



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！



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)

気軽にボクシングエクササイズ

(木曜日 11:50~12:40)

スポーツ歴

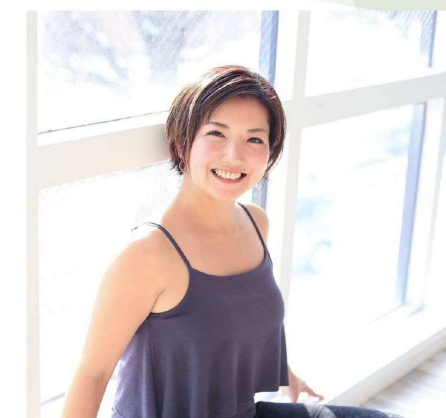
ヨガ(10年)・バスケットボール(3年)・
ボクシング(1年)

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！



神 美香 (じん みか)

担当教室

ストレッチで健康向上(水)

(水曜日 11:30~12:30)

ストレッチで健康向上

(木曜日 9:30~10:30)

スポーツ歴

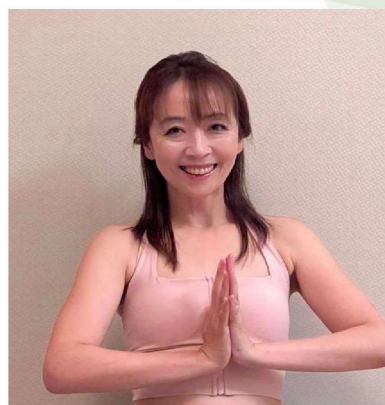
ヨガ(35年)

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。



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！



平岩 紗季 (ひらいわ さき)

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)
脂肪燃焼ボクシングエクササイズ&ヨガ
(土曜日 9:00~9:50)

スポーツ歴

ソフトボール

特技

短距離、キャッチボール

メッセージ

レッスンを通してたくさんの人々に笑顔になっていただけるように、そんなレッスンを心がけ引き続き頑張ってまいります！一緒に楽しく体を動かしましょう！！



小嶋 絵里 (こじま えり)

担当教室

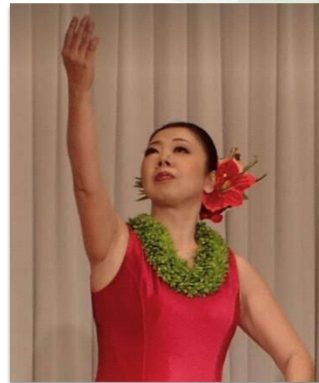
フラダンス(中級)
(水曜日 14:30~15:45)
フラダンス(ゆったり初心)
(水曜日 13:00~14:15)

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。



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(^^)



網野 晴子 (あみの はるこ)

担当教室

ピラティス
(月曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

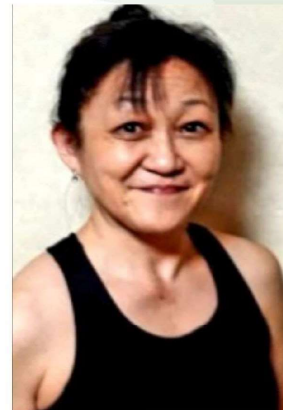
スポーツクラブ歴20年
パンチ、キック、ジャンプ、重り担ぎ何でも

特 技

体の凝りほぐし

メッセージ

自然に正しい姿勢になるようにエクササイズを行っていきます。
いつの間にか不具合改善に！運動苦手、体硬くても、大丈夫。
オプションの中から今日の自分に合った動きをチョイス！



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。



嶺 努 (みね つとむ)

担当教室

リラックスヨガ
(木曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

バレーボール(6年)、ヨガ(18年)

特 技

ヨガ！？

メッセージ

マイペースにヨガを味わっていきましょう。
ヨガは体と心をほぐしていきます。



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！！



山田 泰子 (やまだ やすこ)



担当教室

やさしいピラティス
(木曜日 13:00~14:00)

ピラティススモールクラス
(木曜日 14:15~15:15)

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。

遠藤 美枝 (えんどう みえ)



担当教室

楽しくシルバーエクササイズ
(金曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ソフトボール、バスケットボール、テニス
バレエ、フィットネス、ヨガ、日舞体操など

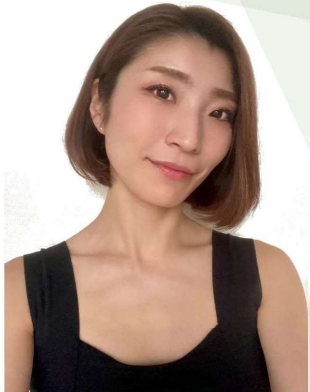
特 技

元気を振りまくこと

メッセージ

無理なく、楽しく健康づくりが続けられるように心がけています。
急がず、少しずつ身体が変化していくことを実感して頂けると嬉しい
です。それぞれが目指す健康に近づいてほしいと思います。

吉田 梨乃 (よしだ りの)



担当教室

やさしいストレッチヨーガ
(水曜日 9:00~9:50)

スポーツ歴

バレーボール、水泳

特 技

その場を全力で楽しむこと!?

メッセージ

ヨガ・ピラティス講師の吉田です。柔軟性に自信がなくても
大丈夫!やさしいヨガで気持ち良くカラダと心をほぐし、
軽やかな一日を始めましょう♪

平川 あゆみ (ひらかわ あゆみ)



担当教室

整う!姿勢バランス改善
(火曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

エアロビクス・アクアビクス指導歴 37 年
ヨガ指導歴 27 年、パーソナルトレーナー歴 20 年

特 技

ダンス

メッセージ

人生 100 年時代へ突入です!体を再起動させて生涯自分の足で歩ける
力をつけましょう!自分の体を“自分で整え”日常生活動作が楽になる
よう緩めて伸ばして強くして・・・楽しく笑って一緒に体操しましょう!

早坂 雄一 (はやさか ゆういち)



担当教室

レズミルズボディコンバット
(火曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

卓球・バドミントン

特 技

どこでもすぐに寝れること。
甘いものは底なしで食べる!

メッセージ

参加される皆さんと一緒に楽しくも、アクティブに体を動かし
ましょう!ストレス発散、良い汗が流せるのは間違いなし!

秋吉 利香 (あきよし りか)



担当教室

シルバー健康体操
(木曜日 9:00~9:50)

スポーツ歴

バレーボール(小学、中学、高校)
ヨガ、ピラティス

特 技

パン作り

メッセージ

心身の健康は豊かな生活への第一歩。
自分らしく、明るく、楽しく人生を謳歌しませんか?

中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)



担当教室

二十四式太極拳
(金曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

太極拳歴 45 年、指導員歴 43 年

特 技

自己流ですがレース編・毛糸で小物編、雑読~料理煮物

メッセージ

昭和~平成~令和と 3 世代まで太極拳一筋に頑張ってきた自分にいつも感謝しています。
よく生徒さんから、先生はいつも元気で明るくてと言われますが、人前に立って指導するには、
明るく楽しく生徒さんの気持ちになって、み~んな仲良く楽しい教室に持って行かないとね!
今迄出会った生徒さんは数えきれない程居ました。長い間頑張れたのも、皆様のお陰様だと思っ
ています。(感謝)今後とも、太極拳一筋で頑張っていきますので宜しくお願いします。

大嶋 春香 (おおしま はるか)



担当教室

すこやか体操
(月曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

フィットネス歴(28 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。