

## 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。

## 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。



## 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!!



## 牧村 祐太 (まきむら ゆうた)

担当教室

### 女性のための筋力 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!!



## 鈴木 恵里 (すずき えり)

担当教室

### 脂肪燃焼!!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 10:40~11:10)

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 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。



## 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(^^)



## 熊谷 翔太 (くまがい しょうた)

担当教室

メンズフィットネス  
(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

特技 最近:ウォーキング

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。



## 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。



## 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。

# 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)  
卓球初中級 (金曜日 10:00~12:00)  
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(初級) (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。

# 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。



# 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



# 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!

