

遠藤 美枝 (えんどう みえ)

担当教室

火曜日(9:30~10:30)
・ゆるっと健康体操

スポーツ歴

ソフトボール、バスケットボール、ヨガ、
ボディビル、エアロビクス、日本舞踊

特 技

日本舞踊
よく笑い、よくしゃべり、よく食べる



加藤 麻美 (かとう まみ)

担当教室

火曜日
・やさしい筋トレ

① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40

スポーツ歴

バスケットボール、水泳、
スノーボード

特 技

水泳



平川 あゆみ (ひらかわ あゆみ)

担当教室

火曜日(10:45~11:45)

・からだイキイキ体操

水曜日(13:00~14:00)

・ヨーガ PLUS 体質改善

土曜日

・ヨーガ PLUS 体質改善(9:45~10:45)

・棒体操とバランスボール(11:00~12:00)

スポーツ歴

エアロビックダンス、アクアビクス、ヨガ、パーソナルトレーナー

特 技

ジャズダンス、よさこいソーラン踊り



中野 良信 (なかの よしのぶ)

担当教室

火曜日(19:00~20:00)

・お仕事帰りのバーベルフィットネス

スポーツ歴

アームレスリング(32年)

・1996年、1998年、
2005年、2006年全日本チャンピオン

特 技

少しきついけれど、楽しく・効果的なクラスになるように心掛けています！皆さん一緒に頑張りましょう！



網野 晴子 (あみの はるこ)

担当教室

火曜日(19:15~20:15)

・ピラティス

スポーツ歴

スポーツクラブ会員歴 30年

特 技

からだのコリほぐし



中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

担当教室

火曜日(13:00~14:00)

水曜日(13:30~14:30)

・二十四式太極拳

スポーツ歴

太極拳を始めて 43 年が過ぎ
継続は力なりです。



東 千春 (ひがし ちはる)

担当教室

火曜日

・ピラティス(13:00~14:00)

水曜日

・バレエ講師の美姿勢ストレッチ(18:00~19:00)

・ピラティス(19:15~20:15)

金曜日

・ピラティス①(18:00~19:00)

・ピラティス②(19:15~20:15)

スポーツ歴

クラシックバレエ(3歳から始める)

マットピラティス(20年)

メッセージ

心も身体も笑顔に！を大切に、楽しくわかりやすくレッスンしていきます。



竹内 由佳 (たけうち ゆか)

担当教室

水曜日(9:30~10:30)

・ゆるゆるストレッチ体操

木曜日(9:30~10:30)

・健康バランス体操

スポーツ歴

1979年フットワース世界選手権 日本代表 15歳

1980年モスクワオリンピック 日本代表 16歳

1981年モスクワ世界選手権 日本代表 17歳

特 技

人生たのしくポジティブに過ごすこと！



宮本 留美子 (みやもと るみこ)

担当教室

水曜日(10:30~10:30)

・リンパコンディショニング

水曜日(12:00~13:00)

・やさしいピラティス

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



福原 香子 (ふくはら きょうこ)

担当教室

水曜日(19:15~20:15)

・癒しのナイトヨーガ

日曜日(10:00~11:00)

・ストレッチ&ヨガ

スポーツ歴

ヨガ(20年)

特 技

ヨガ

様々な角度から心気体の流れを整え、より健康にできるように心掛けています。



賀数 久美子 (かず くみこ)

担当教室

木曜日

・ステップ&ボディーコンディショニング(10:45~11:45)

・体らくらく筋トレ&ストレッチ教室(12:10~13:10)

土曜日(11:00~12:00)

・ステップエクササイズ

スポーツ歴

フィギアスケート、バドミントン

ソフトボール、エアロビクス

特 技

笑顔、場の浄化、空気を和ませる。他人を楽しませること



kimihiko (キミヒコ)

担当教室

木曜日(19:15~20:15)

・お仕事帰りのバーベルフィットネス

スポーツ歴

サッカー、ボクシング

特 技

高速で腕立て伏せができること。



逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室

金曜日(13:00~14:00)

・ステップ ex&バーベル

スポーツ歴

バドミントン、マラソン、水泳、スキー

エアロビクス、ヨガ、太極拳

特 技

模様替え、冷蔵庫の残り物料理



満藤 弘 (まんどう ひろし)

担当教室

金曜日

・ジュニアジャズヒップホップ(16:00~17:00)

・キッズジャズヒップホップ(17:05~18:05)

スポーツ歴

サッカー・スキー

バスケットボール

スキー

特 技

ダンス



MEGUMI (めぐみ)

担当教室

金曜日(19:15~20:15)

・ZUMBA

スポーツ歴

ダンス、ヨガ、ボクササイズ

特 技

姿勢矯正のボディケア

ストレッチ

トレーニング



高野 里香 (たかの りか)

担当教室

土曜日(9:30~10:30)

・健美操

スポーツ歴

卓球、硬式テニス部、ゴルフ、

ウィンドサーフィン、スキー、

スノーボード

特 技

UFO キャッチャー



石澤 美樹 (いしざわ みき)

担当教室

土曜日(12:30~13:30)

・土曜のゆったりヨガ

スポーツ歴

エアロビクス、モダンバレエ、水泳、

競技エアロビクス、ZUMBA、ヨガ、

アルペンスキー(インターハイ、インカレ出場)

2003、2016~2019 北海道日本ハムファイターズ公式チアファイターズガール

特 技

スキー、水泳



嶺 努 (みね つとむ)

担当教室

土曜日(15:30~16:30)

・ソフトヨガ

スポーツ歴

バレーボール(6年)

ヨガ(18年)

特 技

ヨガ



Mackey (マッキー)

担当教室

土曜日(16:00~17:00)

・ZUMBA

スポーツ歴

ZUMBA(16年)、太極舞(9年)

パワーリフティング(3年)

ボディビル(3年)

メッセージ

笑顔になれる楽しいレッスンです。ZUMBA で、心も身体も元気になるでしょう！

