

逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室

火曜日
・シルバー体操教室(9:45~10:45)

スポーツ歴

バドミントン、マラソン、水泳
エアロビクス、ヨガ、太極拳

メッセージ

それぞれの体力や個性に合わせた無理のない運動を提供し、楽しい仲間が気軽にコミュニケーションを交わす、そんな場所づくりを目指しています。



西野 武 (にし の たけし)

担当教室

火曜日(16:30~17:30)
・ジュニアヒップホップ

スポーツ歴

ダンス(30年)

メッセージ

ノリのいい音楽と合わせて楽しくダンスを踊ることと、HIPHOPの基本的なステップを教えています。



中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

担当教室

水曜日
・二十四式太極拳(11:15~12:15)

スポーツ歴

太極拳を始めて42年が過ぎ、
継続は力なりです。

メッセージ

教室ではみんな仲良く・楽しく運動すること。覚えが悪いとか、なかなか上手にならないと言っても、まずは教室に楽しい気持ちで通っていただき、皆さんとコミュニケーションを取っています！

高野 里香 (たかの りか)

担当教室

木曜日(9:45~10:45)
・健美操

スポーツ歴

健美操(30年)

メッセージ

巡りが改善され、心と身体のバランスが調整され、免疫力が高められて、受講生の皆様が笑顔で帰っていただくように努めて参ります。



松岡 悦子 (まつおか えつこ)

担当教室

木曜日(11:00~12:00)
・ボディメイク PLUS ダンベル

スポーツ歴

エアロビクス歴(32年)

メッセージ

簡単なエアロビクスとダンベル・チューブを使って筋力アップを目指しましょう！

高橋 有紀 (たかはし ゆき)

担当教室

金曜日(9:45~10:45)
・ピラティス

スポーツ歴

ピラティス(6年)

メッセージ

一人ひとりに向き合い、身体と心を整えるレッスンができるように心がけています。



及川 直子 (おいかわ なおこ)

担当教室

金曜日(14:15~15:15)
・のびのびストレッチ体操

スポーツ歴

クラシックバレエ
ヨガなど

メッセージ

姿勢と体幹、バレエの要素も取り入れながら皆様の健康づくりのお手伝いができれば…と思います。楽しくレッスンいたしましょう！



Mackey (マッキー)

担当教室

土曜日(9:45~10:45)
・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りましょう！



釜鈴 美紀 (かますず みき)

担当教室

土曜日(14:15~15:15)
・ベーシックヨガ

スポーツ歴

ヨガ(20年)

メッセージ

わかりやすく、心身ともにリラックスできるように心掛けています。健康の維持と増進の一助になればと思います。



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

日曜日(9:30-10:30)
・ストレッチ&コンディショニング

スポーツ歴

フィットネスインストラクター歴 42年
フラインストラクター歴 20年

メッセージ

ストレッチと筋トレなどを組み合わせて骨から動けるようにしながら、骨・関節・筋肉をバランスよく使い、しっかりとした体幹を鍛えて正しい姿勢に戻しましょう！

