



西健康づくりセンター 教室・指導員紹介



竹内 由佳 (たけうち ゆか)

担当教室
火曜日
・いきいき健康体操(9:45~10:45)
・ゆるゆる健康体操(11:00~12:00)

スポーツ歴
体操競技(13年)
1979年フォー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)

メッセージ
体の運動を意識した動きで、血流やリンパの流れを良くしていきます。人生を楽しむための体操と一緒にやりましょう！



遠藤 美枝 (えんどう みえ)

担当教室
火曜日
・にこにこ体操ヨガ(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
成人後、フィットネス、ヨガ、日本舞踊

メッセージ
無理なく、楽しく続けられるクラスづくりを心掛けています。急がず、少しずつ身体が変化していくことを感じていただけたら嬉しいです。



満藤 弘 (まんどう ひろし)

担当教室
火曜日/水曜日(16:30~17:30)
・ジュニアヒップホップ

スポーツ歴
サッカー・スキー
バスケットボール

メッセージ
楽しくかつよく、K-POPやJ-POPで踊ってみませんか？お友達も楽しくできますよ！！



中野 良信 (なかの よしのぶ)

担当教室
火曜日(19:20~20:20)
・バーベルフィットネス

スポーツ歴
アームレスリング(33年)
1996年、1998年、2005年、2006年全日本チャンピオン

メッセージ
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！



東 千春 (ひがし ちはる)

担当教室
水曜日(9:45~10:45)
・おとなのストレッチバレエ
金曜日(19:20~20:20)
・ピラティス

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(21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。



山田 泰子 (やまだ やすこ)

担当教室
水曜日
・ピラティス(11:00~12:00)
土曜日
・やさしいピラティス(9:45~10:45)

スポーツ歴
エアロビクスダンス(指導歴42年)
ピラティス(指導歴20年)

メッセージ
週1回の運動を続けると必ず効果が得られます。誰でも最初は初心者です。気楽にチャレンジしてください。



福原 香子 (ふくはら きょうこ)

担当教室
木曜日/日曜日(9:45~10:45)
・ストレッチ&ヨガ
金曜日(11:00~12:00)
・ステップエクササイズ

スポーツ歴
ヨガ(21年)

メッセージ
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。



中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

担当教室
木曜日/土曜日
・二十四式太極拳(13:00~14:00)

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。

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！



嶺 努 (みね つとむ)

担当教室
木曜日
・フローヨガ(19:00~20:00)

スポーツ歴
バレーボール(6年)
ヨガ(19年)
スキー

メッセージ
マイペースに呼吸を感じながら、ヨガポーズで体と心をほぐしていきましょう！



逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室
水曜日
・シニアのリズム健康体操(14:15~15:15)
金曜日
・シルバーエクササイズ(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。



高橋 はるか (たかはし はるか)

担当教室
金曜日(14:00~15:00)
・フラダンス

スポーツ歴
フラダンス(20年)

メッセージ
ハワイアンミュージックに癒されながら「楽しく、美しく」フラダンスのレッスンをしていきます！



松岡 悦子 (まつおか えつこ)

担当教室
ステップ ex&バーベル
・土曜日(11:00~12:00)
・日曜日(12:15~13:15)

スポーツ歴
エアロビクス歴(33年)

メッセージ
初心者、男性、女性問わず、どなたでも大歓迎！バーベルで筋力アップ！ステップ台を使って持久力アップでストレスを解消しましょう！！



Mackey (マッキー)

担当教室
土曜日(16:45~17:45)
・ZUMBA

スポーツ歴
ZUMBA(17年)、太極舞(10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！



達 浩美 (つじ ひろみ)

担当教室
土曜日(18:00~19:00)
・シンプルヨガ

スポーツ歴
クラシックバレエ(35年)
ヨガ(14年)

メッセージ
わかりやすく、楽しく・丁寧なレッスンを心掛けています♡初めてヨガをする方も大歓迎です！



芹田 慎一 (せりた しんいち)

担当教室
土曜日(19:15~20:15)
・バーベルフィットネス

スポーツ歴
野球、アイスホッケー
バスケットボール、硬式テニス

メッセージ
効果的に安全なレッスンを目標に、たくさんの方に満足していただけるように頑張ります！！

