



## 武田 真弓 (たけだ まゆみ)

### 担当教室

ストレッチ & ヨガ(火曜日 9:45~11:00)  
 ターゲットピラティス(火曜日 11:15~12:30)  
 身体ととのえヨガ(金曜日 13:00~14:30)

### スポーツ歴

ヨガ(16年)

### 資格

RYT200、AFFAヨガ  
 姿勢アドバイザー他



### 特技

特にありませんが、健康や性格判断についての知識を学んでいます。

### メッセージ

皆さんは毎日楽しく過ごしていますか？楽しい毎日は心と身体の健康があってこそです。身体を整え、心もすっきりとリフレッシュし、楽しく元気に過ごせる健康な身体づくりを目指します。一緒に楽しく身体を動かしましょう！

## 地原 明美 (ちはら あけみ)

### 担当教室

キッズチアダンス 年中~小1  
 (火曜日 15:45~16:45)  
 ジュニアチアダンス 小2~6  
 (火曜日 17:00~18:00)

### スポーツ歴

クラシックバレエ・競技エアロビック・HIPHOP  
 ジャズダンス・チアダンス(指導歴は12年)

### 特技

常にポジティブ思考

### メッセージ

「元気・勇気・笑顔と優しさ」をテーマに、子どもたちと初めてや新しいことにチャレンジしています☆



## 高橋 真大 (たかはし まさひろ)

### 担当教室

サーキットエクササイズ  
 (水曜日 13:00~14:30)

### スポーツ歴

水泳(指導も合わせて約30年)

### 特技

明るく楽しく激しくレッスンをすること

### メッセージ

運動することが好き、初めて運動する、どなた様も大歓迎です！一緒に運動をし、健康的な強い体を作りましょう！



## 小塚 拓 (こづか ひらく)

### 担当教室

リズムダンス 年中~小1  
 (水曜日 17:00~18:00)  
 フリースタイルダンス 小2~6  
 (水曜日 18:15~19:15)  
 大人のフリースタイルダンス  
 (水曜日 19:30~20:30)

### スポーツ歴

ダンス・競技エアロビクス・水泳他

### 特技

人生を楽しむこと

### メッセージ

音楽を聴きながら一緒にダンスを“タノシデ” 踊りましょうね！



## 高坂 聖美 (こうさか きよみ)

### 担当教室

からだメンテ体操  
 (木曜日 9:45~11:00)

### スポーツ歴

エアロビックフィットネス(30年)  
 キッドビクス(10年)  
 介護予防運動トレーナー(20年)  
 シルバーフィットネス(10年)

### 特技

身体を動かすこと

### メッセージ

知らないうちに年を重ね身体の隅々まで動かすことが少なくなります。このクラスは自分の体と向き合うことを大切に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行うクラスです😊



## 野田 美香 (のだ みか)

### 担当教室

愉快エアロ&和みストレッチ  
 (木曜日 11:30~12:45)  
 ZUMBA  
 (木曜日 13:00~14:15)

### スポーツ歴

エアロビクス・ジャズダンス

### 特技

様々な運動器具(道具)を使いこなせる事

### メッセージ

新しく開放的な競技場で、心と身体の健康づくりを、笑顔のコミュニケーションと運動を通して、生き生き・わくわく時間を一緒にスタートしましょう！！



# 川上 嘉道 (かわかみ よしみち)

## 担当教室

レズミルズボディコンバット  
(木曜日 19:30~20:30)

## スポーツ歴(実績)

2024年 マッスルゲート  
168以下 1位  
2024年 ジャパンカップ  
168以下 7位



## メッセージ

身体を動かすということは、ボディメイクだけのものではありません。  
皆さんが手に入れるものは健康です！

# 下山 美里 (しもやま みさと)

## 担当教室

ポールストレッチヨガ(木曜日 9:45~11:00)  
ベーシックヨガ(木曜日 11:15~12:30)  
ジュニアヨガ(木曜日 18:15~19:15)  
リラクソヨガ(木曜日 19:30~20:30)

## スポーツ歴

ヨガインストラクター8年  
筋トレ2年  
ダンス24年  
バスケ6年

## 特技

ヨガ・バルーンアート・なんでも楽しくチャレンジすること・相手の良い所を見つけること・褒めること・韓国語ちょっぴり



## メッセージ

できることから一歩ずつ。心とからだをゆるめ整え、少しのチャレンジが“自信”につながるごほうび時間をお届けします。いっしょにリラックスして過ごしましょう。

# 宮川 さとみ (みやかわ さとみ)

## 担当教室

やさしい代謝アップ体操

(金曜日 13:00~14:30)

## スポーツ歴

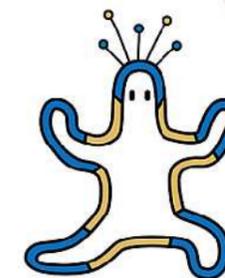
マラソン(19年)・エアロビクス(24年)  
ジャザサイズ(6年)

## 特技

自分の事よりも周りのことを優先してしまう事

## メッセージ

日常生活の中で、体のことを考え意識できる様な内容、声掛けを心掛け取り組んでいます。



# 大聖 真知子 (だいしょう まちこ)

## 担当教室

ハワイアン・エクササイズ  
(金曜日 9:45~11:00)

## スポーツ歴

フラダンス(18年)  
エアロビクス(6年)

## 特技

書道・ウクレレ演奏

## メッセージ

ハワイアン音楽には癒しの効果があります。ゆったりと心と体を整える新しいスタイルのエクササイズを楽しみましょう。

