



猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

*ベーシックヨガI (火曜日 10:00~11:00)
*ベーシックヨガII (火曜日 11:15~12:15)
*リラックスヨガ (金曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(10年、指導歴5年)、
バスケットボール(12年)

特技

料理

メッセージ

運動不足の方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方、
ヨガに興味のある方ぜひ一緒に身体を動かしませんか？
ヨガ初めての方大歓迎です♪



沖野 和美 (おきの かずみ)

担当教室

太極拳(火曜日 14:30~16:00)

スポーツ歴

日本少林寺(二段)、
武術(カンフー)太極拳(1980年~)

特技

台湾華語

メッセージ

太極拳は片足立ちになることが多いため、脚筋力・バランス
能力・全身持久力の向上が期待できる健康長寿法です。



太田 明博 (おおた あきひろ)

担当教室

*からだとのえ体操(火曜日 13:00~14:15)
*ZUMBA(火曜日 19:00~20:10)
*サルセッション(水曜日 19:15~20:15)

スポーツ歴

フィットネス(39年)

特技

寝ること

メッセージ

伸び伸びと自分らしく、「運動って楽しいな」と思って
もらえるようなクラスづくりを目指しています。



吉居 葉子 (よしい ようこ)

担当教室

ボクシングエクササイズ
(火曜 19:30~20:30)

スポーツ歴

パワーリフティング、太極拳、
ダンス(K-POP、ハウス、タップ etc)、
女子ラグビー、エアロビクス

特技

興味を持ったら、何でも TRY する。

メッセージ

楽しければ続けられる！をモットーにダイエットやカッコイイ
体づくりをサポートする講座を目指しています。



早瀬 有希 (はやせ ゆき)

担当教室

*姿勢改善ヨガ (水曜日 10:00~11:10)

スポーツ歴

ヨガ(12年)
ヨガインストラクター歴(8年)

特技

アシタンガヨガの練習が大好きです。
アーユルヴェーダも日々の生活に取り入れ、心と
体を整えています。

メッセージ

ヨガの基本のポーズを深い呼吸でゆっくり行います。
初心者様にも安心してご参加いただけます♪



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

バランスボールエクササイズ
(水曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

(現在)スポーツGボール
(過去)水泳・シンクロサイズドスイミング・マラソン・
アクアスロン・デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリー
スキー・ソフトボール・卓球・ハイキング・登山

特技

Gボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していきたい性格です。
楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

*やさしいピラティス
(水曜日 13:00~14:00)
*たのしくからだリメイク
(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

指導歴:ヨガ(18年)、ピラティス(7年)、
エアロビクス(18年)
競技歴:バレーボール(10年)

メッセージ

好きなこと、やりたいことを軽やかにできる体づくりを
「あの手この手」で身につけていきます。難しい事はしません！
笑顔で調子を整えていきましょう。



長谷川 細香 (はせがわ さいか)

担当教室

フラダンス
(金曜日 12:30~13:40)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特技

身体のバランスが見える

メッセージ

どなたでも、癒される音楽に合わせて踊っていただける
フラで、いきいきとした日々を目指しましょう！



高野 里香 (たかの りか)

担当教室

健美操(金曜日 12:40~13:40)

スポーツ歴

健美操指導歴(28年)

特技

健美操指導員と薬剤師の二刀流で現役です。

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頂けるように努めてまいります。



渡邊 さよ (わたなべ さよ)

担当教室

中医養生ヨガ
(木曜日 19:00~20:10)
ナイトアロマヨガ
(金曜日 19:00~20:10)

スポーツ歴

ヨガ(10年)

特技

笑顔

メッセージ

季節に寄り添った心身共にリラックスするヨガで癒しの時間をお過ごし下さい。

