

北区体育館 教室・指導員紹介

札幌卓球連盟 (さっぽろたつきゅうれんめい)

担当教室

成人卓球教室

火曜(中級 9:00~10:30、上級 11:00~12:30)

水曜(上級 11:10~12:40)

木曜(初心者・初級 9:00~10:30、中級 11:00~12:30)

ジュニア卓球教室

木曜(初心者・初級 16:15~17:45)

メッセージ

お一人お一人に合わせたレッスンを目指しています。
楽しみながら進めていきたいです。



工藤 真智子 (くどう まちこ)

担当教室

バトミントン初級(月曜日 9:00~10:30)

バトミントン中級(月曜日 10:40~12:10)

バトミントン初心者(金曜日 10:30~12:00)

バトミントン中級(金曜日 12:05~13:35)

バトミントン上級(金曜日 13:50~15:20)

スポーツ歴

バトミントン 35年以上

特技

バトミントン

メッセージ

クラスごとに目標は色々ですが怪我なく、程よく疲れて
また頑張ろう!と思って貰える様に心がけています。



工藤先生似顔絵
工藤先生の撮 作

石川 暁子 (いしかわ りょうこ)

担当教室

少人数制はじめてのテニス

(金曜日 12:35~13:35)

少人数制テニスポイント強化

(金曜日 13:40~15:10)

スポーツ歴

テニス(中学1年生~現在)

メッセージ

楽しみながらレベルアップを目指します。



小林 真琴 (こばやし まこと)

担当教室

ジュニアバドミントン初中級 (月曜日 16:20~17:50)

ジュニアバドミントン中上級 (月曜日 18:00~19:30)

ジュニアバドミントン初級 (火曜日 18:15~19:45)

ジュニアバドミントン中級 (木曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バドミントン(25年)来世でもやりたいスポーツです! ゴルフ(35年)なかなか上達するのが大変です!
テニス(3年)最近始めたばかりで楽しいです!

特技

目標を決めたら、達成するまで続けること。あきらめない! やめない!

メッセージ

勉強もスポーツも遊びも、思いっきり楽しんでください!!

そのためにはルール、やり方を覚えることからです!!

バドミントンは相手がいないとできないスポーツなので、元気よく挨拶、返事、コミュニ
ケーションが少しずつでもできるといいですね!!



村山 純 (むらやま じゅん)

担当教室

ジュニアテニス 初心者

(月曜日 17:35~18:35)

大人のナイトテニス

(月曜日 18:45~20:15)

スポーツ歴

テニス(22年)、水泳(少々)

特技

・自重のトレーニングで姿勢改善。
・ストレッチで可動域UPからの球威UP!!

メッセージ

打ち方やフォームにこだわるのではなく、生徒さん一人一人に合わせた打ち方
や体の使い方を提案しています。

まずはボールを打って楽しみましょう!



森本 凧咲 (もりもと なぎさ)

担当教室

エンジョイテニス(ラリー強化)

(水曜日 15:45~17:00)

スポーツ歴

テニス(20年)、陸上(3年)

特技

テニス、縄跳び、キャッチボール

メッセージ

明るく、元気に、ケガのないようにテニスができるよう心掛けています。

正しくルールや正しい身体の使い方を覚えて、長く楽しくテニスが続けられる
よう頑張りましょう!



大高 真弓 (おおたか まゆみ)

担当教室

バドミントンレベルアップ(ダブルス強化)

(月曜日 18:45~20:15)

ジュニアバドミントン初心者・初級

(火曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バドミントン(47年)

メッセージ

ルールやマナー・技術を学び仲間と一緒に汗を流しましょ
う。



森岡 いづみ (もりおか いづみ)

担当教室

運動あそび「いろは」
(年中・年長 15:20~16:20)
(小1・2年 16:30~17:30)

スポーツ歴

バスケットボール(35年)
ミニバス指導歴(13年)

特技

バスケットボール

メッセージ

いろはでは、遊びの中で人との関わりを大切に「気づき」、「自立」、「身体能力」高める内容になってます。



岩村 美奈子 (いわむら みなこ)

担当教室

運動あそび「いろは」
(年中・年長 15:20~16:20)
(小1・2年 16:30~17:30)

スポーツ歴

バレー、バスケットボール、
スノーボード、ヨガ

特技

ヨガ

メッセージ

基礎的な運動能力、押す、引く、持つ、放すなどなど
楽しく遊びの中で学んでいきます。一緒に遊びましょう！



TAIGA (タイガ)

担当教室

はじめてのキッズ HIPHOP
(月曜日 15:45~16:45 金曜日 15:40~16:40)
ジュニア HIPHOP
(月曜日 15:45~16:45 金曜日 16:45~17:45)

スポーツ歴

ダンス(12年)

特技

ダンス

メッセージ

みんなで楽しく、時には真面目にダンスと向き合っています。



山本 里佐 (やまもと りさ)

担当教室

キッズチアダンス
(水曜日 15:50~16:50)

スポーツ歴

エアロビクス、チアダンス、フルマラソン、ヨガ

特技

10時間1度も起きずに眠れます！

メッセージ

「チア」とは、誰かを応援したり、勇気づけることを目標にした
キラキラポンポンを持って笑顔で元気に踊ります♪



中島 亜夕子 (なかじま あゆこ)

担当教室

ジュニアヒップホップ
(水曜日 16:00~17:00)

スポーツ歴

陸上(ジュニアオリンピック出場♡)
ダンス

特技

運転(マニュアル)、シンガー(歌)

メッセージ

仲間と共に楽しみ頑張り合うハートと達成感を大切に
それぞれの個性や表現力を高めていけるダンスレッスンです。



梅田 徹章 (うめだ いつあき)

担当教室

ジュニアソフトテニス(小2~3)
(水曜日 15:40~16:40)
ジュニアソフトテニス(小4~6)
(水曜日 16:50~17:50)

スポーツ歴

テニス(45年)、小学生への指導(18年)

特技

ソフトテニス、陶芸、カメラ

メッセージ

元気な子供たちと一緒にいると私も子供になれます。



五東 喜来利 (ごとう きらり)

担当教室

ジュニア K-POP ダンス
(金曜日 16:50~17:50)

スポーツ歴

ソフトボール(6年)
ジャズダンス(9年)

特技

書道(高校生まで指導できる資格を取りました！)

メッセージ

はじめまして！みんなこれから楽しく仲良く練習に励んでいきたいと思
っています！とても緊張していますが、これからよろしくお願いします！



向山 立 (むかいやま りゅう)

担当教室

パルクール 低学年
(金曜日 16:15~17:15)
パルクール 高学年
(金曜日 17:25~18:25)

スポーツ歴

パルクール、水泳、空手
剣道、バレーボール

特技

パルクール

メッセージ

パルクールは全てに通ずる運動法！！
みんなで楽しくパルクールしましょう！！



人見 奈々 (ひとみ なな)

担当教室

ピラティス(月曜日 18:50~19:35)(火曜日 20:00~21:00)
ナイトヨガ(月曜日 19:45~20:45)
大人のクラシックバレエ入門(火曜日 10:45~12:15)
大人のクラシックバレエ初級(金曜日 10:30~12:00)
ジュニアクラシックバレエ(火曜日 16:30~17:45)

スポーツ歴

器械体操、クラシックバレエ

特技

逆立ち、早歩き

メッセージ

皆さんの健康づくりのお手伝い出来るよう日々取り組んでいます。
どうぞお気軽にご参加ください！



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

体づくり子ども G ボールフィットネス(火曜日 15:00~16:00)
ジュニアちゃれん G ボールフィットネス(火曜日 16:10~17:40)
バランスボールエクササイズ(金曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

スポーツGボール・水泳・マラソン・トライアスロン・
卓球・登山 etc

特技

G ボール演技を創作し、いろんな人達と楽しむこと

メッセージ

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



石岡 千秋 (いしおか ちあき)

担当教室

ベビーヨガ(木曜日 10:30~11:30)
呼吸を深めるフローヨガ(木曜日 11:45~12:45)
かんたん椅子ヨガ(木曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

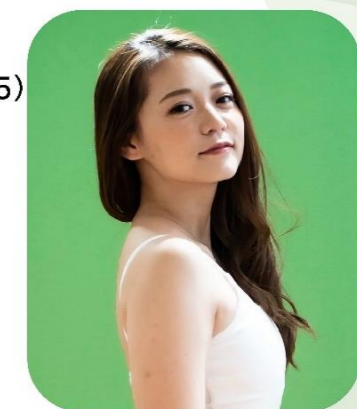
ヨガ(7年)

特技

身体がやわらかいです!!

メッセージ

楽しく気持ち良く一緒にヨガをしましょう！
みなさんのご参加おまちしております。



遠藤 美枝 (えんどう みえ)

担当教室

からだすっきりえくささいず
(月曜日 9:00~9:50)

らくらく健康エクササイズ
(木曜日 9:00~9:50)

スポーツ歴

ソフトボール・バスケットボール・テニス
バレエ・ヨガ・日本舞踊 etc

特技

元気を振りまくこと

メッセージ

楽しく健康づくりができるように心がけています。
それぞれが目指す健康に近づいてほしいと思います。



札幌整美健康体操研究会

担当教室

姿勢美体操 (火曜日 10:00~11:30)

さわやか健康体操 (金曜日 9:00~10:20)

体にやさしい健康体操 (水曜日 13:00~14:30)

体にやさしい健康体操 (金曜日 11:10~12:40)

スポーツ歴

20~30年のキャリアを持つ講師陣が担当しています。
講師陣も週1回のバレエレッスンで研鑽を積んでいます

特技

個性豊かで明るく話しやすい講師ばかりです

メッセージ

音楽を聴きながら無理なく楽しく身体を動かし身体だけではなく、心も精神も健康になりましょう。



阿部 香名芽 (あべ かなめ)

担当教室

はじめてのヨガ

(月曜日 10:00~11:15、11:30~12:45)

スリムヨガ

(火曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴

エアロビクスインストラクター歴 15年
ヨガ歴 20年

特技

登山 どんな山でも登りに行きます。
最近ではヒマラヤをながめにインドに行くのが好きです。

メッセージ

ほっとひと息つけるようなクラスを心がけています。



武田 和子 (たけだ かずこ)

担当教室

フラダンス

(金曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴

卓球、テニス、マラソン

特技

洋裁、髪飾り作り(どちらも衣装づくりのため)
つきつめるタイプかな? 楽しいことが大好きです!!

メッセージ

アロハ! 曲にあわせて、笑顔で踊ると楽しくなります。
「笑顔美人になろう!」をキャッチフレーズに頑張っています。



藤原 真知子 (ふじわら まちこ)

担当教室

太極拳

(水曜日 14:00~16:00)

スポーツ歴

太極拳(28年)

特技

太極拳

メッセージ

はじめは難しいかも知れませんが 頭の体操と思って
ください。体力に応じて調整できます。



Mackey (マッキー)

担当教室

ZUMBA(水曜 13:00~14:00)

Night★ZUMBA (水曜 19:00~20:00)

スポーツ歴

ZUMBA(14年)、太極舞(7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!



伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室

バレトン

(土曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

登山(10年)、ヨガ(15年)

特技

本人も驚くほどポジティブ

メッセージ

わかりやすく、楽しい、身体も心もスッキリするクラスに
なる様にいつも心掛けています!!



杉本 正樹子 (すぎもと まきこ)

担当教室

脂肪燃烧ヨガ (火曜日 11:40~12:40)

スポーツ歴

クラシックバレエ、ヨガ(15年)

特技

体が柔らかいこと。明るくて、
サウナ大好き!
(サウナ・スパ健康アドバイザー取得)

メッセージ

深い呼吸とともに心地よく動いて、心も体もスッキリ!
ヨガと一緒にしなやかな身体づくりを楽しみましょう!



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

たのしくボディリメイク(金曜日 12:00~13:00)

ゆったりリラYOGA(金曜日 13:10~14:10)

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。難しいことはし
ません! 笑顔で調子を整えていきましょう。



松本 めぐみ (まつもと めぐみ)

担当教室

ソフトボクシング
(水曜日 18:45~20:15)

スポーツ歴

ボクシング(23年くらい)

特技

早起き



山口 雅史 (やまぐち まさし)

担当教室

骨活筋・脳トレエクササイズ (水曜日 9:30~10:30)
初心者向けピラティス(水曜日 10:40~11:40)
ジュニアコーディネーショントレーニング
低学年コース (月曜日 16:00~17:00)
高学年コース (月曜日 17:10~18:10)

スポーツ歴

サッカー・スキー・スノーボード・マラソン
陸上短距離・カーリング

特技

ピラティスを基本とした体幹力、身体操作技術により
スポーツをはじめ、体を使う基本動作をすぐに体現できる。

メッセージ

〈骨活筋〉 立つ、歩く、しゃがむ等の日常生活で行う動作を、自分自身がどのように行っているかを確認し、改善方向にトレーニングを加えることで今後の生活を痛みの少ない状態で過ごしましょう。
〈ピラティス〉呼吸、姿勢、効率的動作を身体に地道にインプットしていきます。
本来の身体のバランスを知り、そこに近づけ、不具合を予防改善を目指します。



三浦 瑞江 (みうら みずえ)

担当教室

背骨コンディショニング
(火曜日 10:00~11:00、11:10~12:10)

スポーツ歴

エアロビクス(30年)、ヨガ、ZUNBA

特技

とにかく元気！！
おいしいものを食べること

メッセージ

わかるように丁寧に指導させていただきます。
無理なく、心地よく、明るいクラスになるように心掛けています
体操を続けて、症状が良くなって喜んでいただきたいです。

