



菊地 愛美 (きくち まなみ)

担当教室

ベーシックヨガ
(金曜日 9:30~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(13年)

特技

人の相談にのること☆

メッセージ

呼吸を大切に。気持ちよく丁寧にお体を使っていきましよう。ヨガで皆さんをHappyに♪



和田 真里 (わだ まり)

担当教室

やさしいヨガ
(火曜日 10:00~11:15)

たのしいヨガ
(火曜日 11:30~12:45)

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)

趣味 パークゴルフ(年に数回)

メッセージ

旅行や趣味、また家事や買い物など日常生活を快適に送れるよう、体と心を整えていくためのヨガ教室です。「元気があれば何でもできる！」この言葉に日々、納得感が増している方にオススメです。



岡村 啓子 (おかむら けいこ)

担当教室

リズムウォーキング
(金曜日 11:00~12:15)

スポーツ歴

マラソン(30年)北海道マラソン20回完走

登山(昨年)7月富士山登山!

時々ゴルフ楽しんでます。

クラシックバレエ(25年)タップダンス(10年)

楽ラクビキスのプログラム作成に役立っています。

メッセージ

動ける楽しさ、動けた満足感が残るプログラムを心掛けています。運動後の壮快感大きいクラスです。初心者大歓迎です。



佳代 (かよ)

担当教室

やさしいヨガ(金)
(金曜日 13:15~14:30)

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!!



片岡 志保 (かたおか しほ)

担当教室

背骨コンディショニング
(月曜日 13:30~14:30)



菊池 リサ (きくち りさ)

担当教室

健美操

(火曜日 9:45~11:00)

保有資格

日本健美協会認定指導員

日本ゆる協会ゆる体操指導員・野菜ソムリエ

手のひらセルフ協会ゆるヨガ・ピラティストラクター

特技

着物の着付け・茶道・料理・写真撮影

メッセージ

どんな方でもできる優しい簡単な動きで身体のバランスを整える体操です。日常生活にも取り入れやすく、日頃の運動不足解消や、普段している運動のメンテナンスにも役立つ体操です。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(水)
(13:00~14:15)

スポーツ歴

南区体育館にて

2008年より指導

メッセージ

からだの知恵に目覚める時間を一緒に過ごしましょう。



伊藤 加奈子 (いとう かなこ)

担当教室

ナイトヨガ
(火曜日 19:30~20:50)

スポーツ歴

ヨガ(23年)

特技

時短料理

メッセージ

呼吸・体・心はひとつつながります。ヨガで心地よく動いて自分を整える時間を、ご一緒しましょう!!



chiharu (ちはる)

担当教室

ピラティスプラス (火曜日 11:15~12:25)

体質改善ストレッチ (水曜日 10:30~11:50)

姿勢改善ヨガ (木曜日 10:45~12:15)

スポーツ歴

これまでのスポーツ歴は特になく、自身の産後に

よる体調不良からヨガ・ピラティスを始めました。

特技

旅行が大好きで一人でも行きます(笑)

お得意に旅行を見つけたのが特技!!

メッセージ

身体のケアはもちろん!心の気持ち良さも帰る時には違うと感じられるレッスンを心掛けております。



川端 晶子 (かわばた あきこ)

担当教室

バレエストレッチ (水曜日 19:15~20:45)

バレエエクササイズ (木曜日 11:25~12:55)

やさしいクラシックバレエ (金曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

コンテンポラリーダンス

ランニング・スキー

特技

自分では気づいていませんがかなり

忍耐力があるようです。

メッセージ

バレエは始めにくいイメージがありますが根気よく楽しく続けられるようにサポートします!



佐藤 佳緒里 (さとう かおり)

担当教室

りらくすスロートレーニング
(木曜日 9:10~10:10)

やさしい健康体操
(木曜日 10:20~11:20)

スポーツ歴

クラシックバレエ(15年) ジャズダンス(15年)

フィットネス指導歴(34年)

特技

目覚めはバッチリ。朝から元気です。

メッセージ

人にやさしく!をモットーに長く続けられて心も体も元気になる楽しいクラス作りを目指してます。



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

①初めてのフラダンス (木曜日 10:00~11:00)

②ウォーキング健康体操 (木曜日 11:30~13:00)

スポーツ歴

エアロビクス、ヨガなどフィットネス 40年。

フラダンス 18年。

特技

フラを踊ること。レッスンも遊びも全力です。

メッセージ

① フラの踊りと、ストレッチを組み合わせ、みなさん楽しく踊りましょう。

② 全身の骨からストレッチして、骨、関節、筋肉を良い状態にして正しい姿勢にもどしましょう。



原野 すみれ (はらの すみれ)

担当教室

ナイトピラティス
(火曜日 19:30~20:50)

(木曜日 19:30~20:50)

スポーツ歴

バレエ(13年)、ヨガ・ピラティス(12年)

フィットネスインストラクター(12年)

特技

足の指が器用に動きます!

メッセージ

初めての方にもわかりやすく、しっかり動いて汗をかいていただく事をモットーにプログラムを考えています!



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA (木曜日 13:10~14:10)

骨盤リセットスリム
(木曜日 14:25~15:25)

スポーツ歴

競泳(3歳~18歳まで) ダンス歴26年

特技

ロシア語・性格判断

優しい生徒さんを集めること!

メッセージ

舞台にも上がってる人間なので楽しく笑ってもらえるレッスンをしています。身体を動かし日常生活も楽になってください!





森 美香子 (もり みかこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日)

スポーツ歴
札幌市内体育館指導20年
上級公認審判員としても活動中

特技
フォームは十人十色
生徒さんの打ち方をまねる事

メッセージ
年齢に関係なく、技術は習得できます。ラリーを続けるのは楽しいですよ。卓球を通して仲間を作り、体力作りもしましょう。



矢地 裕子 (やち ゆうこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日)

スポーツ歴
卓球 20年以上
スポーツは何でも好きです。

特技
何にでもチャレンジ!! 頑張れる事。

メッセージ
初めてラケットを握る方から、強くなりたい中・上級者向けに様々な教室を開設しています。元気に楽しく指導していきます。一緒に卓球をやってみませんか。



佐藤 斗企子 (さとう ときこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日)

スポーツ歴
卓球一筋

特技
こま回し けん玉 一輪車

メッセージ
近距離で相手とボールを打ち合う卓球は動く範囲がコンパクトなので年齢問わず、誰もが楽しめるスポーツです。皆さんこぞって参加していただけたらと思います。



小松 美鈴 (こまつ みすず)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日)

スポーツ歴
卓球(33年)

特技
元気づける笑顔

メッセージ
小学生から楽しみながら卓球をしてきました!皆様にも沢山楽しんで頂きながら、上達のお手伝い出来るよう頑張ります!マンツーマン、グルーブレッスンも受け付けております!



嶋 晴美 (しま はるみ)

担当教室
バドミントン初心者・初級 水曜日
(9:20~10:50)

スポーツ歴
バドミントン(30年)

メッセージ
バドミントンが楽しく、笑顔で出来る様に心掛けて基本を中心にゲームが出来る様になるのを目標にやっています。



茂木 絵理子(もてぎ えりこ)

担当教室
バドミントン初心者・初級 水曜日
(9:20~10:50)

スポーツ歴
バドミントン中級 水曜日
(11:00~12:30)

特技
バドミントンしかない!

メッセージ
バドミントンをする楽しさ、ラリーやショットが決められる楽しさを一緒に体感していただけるよう、今日来てよかったと思ってもらえるような指導を心掛けています。



羽倉 孝造 (はぐら こうぞう)

担当教室
テニス中級
(月曜日 19:05~20:50)

スポーツ歴
テニスプレーヤーとして18才頃から現在まで、
コーチとしては今日まで52年続けて居る。
サッカー野球もやれます。(あそびです。)

特技
テニスで初心者をやめさせない事。
上級まで押上げる技術をもって居る事。
相手に合ったフォームを教える事。

メッセージ
第一に、楽しいテニスだと受ける人感じてもらう事。



細田 セツ子 (ほそだ せつこ)

担当教室
テニス初級 (土曜日 17:30~19:00)
テニス初中級 (土曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴
テニス歴(50年以上)
コーチ業(50年以上)

特技
自慢(?)できる事は、テニスを始めてから
ラケット(テニスをした日)を持たなかった
日は1回もない事。

メッセージ
テニス教室での私のコンセプトは“誰でも楽しいテニスを!!1度テニスを始めた方には、絶対にテニスを好きになってもらう事を一番に心がけています。テニス教室を通じて仲の良いお友達もたくさん作ってほしいと思っています。



内田 エミ (うちだ えみ)

担当教室
テニス基礎 (水曜日 9:15~10:45)
テニス初級 (水曜日 11:00~12:30)
テニス初中級 A (金曜日 9:45~11:15)
テニス初中級 B (金曜日 11:30~13:00)

スポーツ歴
S・H・Rとテニスです。

特技
きつても笑顔で筋トレしています。

メッセージ
テニスはダブルスも面白い。



宮 厚子 (みや あつこ)

担当教室
テニス中級
(木曜日 13:00~14:45)

スポーツ歴
テニス歴45年、継続は力なりと言うけれど、
素質がないので試合には勝てません。

特技
消防団25年、応急手当普及(AED)の指導を
時々しています。

メッセージ
テニスは生涯続けても飽きない。ツライや子供、孫の世話もいいけれど、楽しいですよ。



佐々木 恵子 (ささき けいこ)

担当教室
ソフトテニス
(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴
40代を過ぎてから全国大会に出られる様になり
レディースの大会では道代表に数回選ばれました。

特技
学生時代からソフトテニスで、球技全般が
好きです。

メッセージ
初心者から経験豊かな方まで、楽しく笑って時には試合に向けて一勝(笑)出来る様に頑張っています。私のモットーは『一戦必笑で楽しんだもん勝ち』です(^_^)



水柿 基子 (みずがき もとこ)

担当教室
ソフトテニス
(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴
ソフトテニス(約30年)

特技
ボール3つでお手玉が出来ます

メッセージ
生徒さん目線に立ち一人一人に合った丁寧な指導でとり組んでいます。ラリーが続くと本当に楽しいですよ。



山口 美紀 (やまぐち みき)

担当教室
テニス中上級(金曜日 9:20~10:50)
テニス上級(金曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴
テニス歴(32年)

特技
何処でも寝れて、
15分で起きられること!

メッセージ
楽しみながら、長〜くプレイできることを
目指していきたいです👏





石野 寛子 (いしの ひろこ)

担当教室

テニス(低学年) (月曜日 15:55~17:25)
テニス(高学年)月 (月曜日 17:30~19:00)

スポーツ歴

ソフトテニス(3年) 卓球(2年) 太極拳(3~4年)
テニス(人生の大半と、最も長く...)

特技

よく食べ、よく寝ること!!

メッセージ

テニスがはじめての人も、テニスが大好きという人も楽しくやれるクラスに。楽しみながら心も身体も鍛えよう!



エルム体操クラブ(多田 悠利)

担当教室

キッズ体操・トランポリン火・木 (14:45~15:45)
ジュニア体操・トランポリン火・木 (16:00~17:15)

スポーツ歴

体操(20年)
全国大会10回以上出場
(インターハイ、国体、全日本シニア)
全日本タンピング競技選手権大会準優勝

特技

体操

メッセージ

明るい笑顔が飛び交うクラスを目指しています! 毎週楽しく頑張ろう!



下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

ジュニア卓球
(水曜日 16:15~17:45)

スポーツ歴

卓球(中学・高校・社会人5年)
札幌に引っ越し、卓球を再開して25年

特技

リコーダーアンサンブルにて
(テナーを担当)

メッセージ

卓球を通して身体を動かすことの楽しさを味わって欲しいです。出来た時の子供達の笑顔は私にとって最高の宝物です。



佐々木 博子(ささき ひろこ)

担当教室

ジュニアバスケットボール低学年
(水曜日 16:05~17:50)
ジュニアバスケットボール高学年
(金曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バスケットボール 小学5年生から
スキー 2歳から

特技

どこでも寝ることができることです。
(乗り物に乗っても熟睡できます)

メッセージ

バスケットボールを楽しみながら、少しでも上手になればと思います。最低限の礼儀も大切にしています。



池田 莉央 (いけだ りお)

担当教室

ジュニアバスケットボール低学年
(水曜日 16:05~17:50)

スポーツ歴

バスケットボール(18年)

特技

バスケットボール

メッセージ

楽しく、ケガ無く、バスケットボールができるように声かけを大事にしていきたいと思っています!



サフィルヴァ北海道(湯谷 凌伍)

担当教室

SSA ジュニアフットサル 水曜日
(低学年 15:50~16:50)
(高学年 16:50~17:50)

スポーツ歴

水泳 3年
フットサル・サッカー 7年

特技

1日中、本と映画を見続けること

メッセージ

楽しくフットサルをプレイすることを1番に考えてます! 初心者の方も大歓迎です!



田口 真奈美 (たぐち まなみ)

担当教室

ジュニアバドミントン 水曜日・金曜日
(16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン 20年以上
(途中、間は空いていますが、
現役を10年以上、
指導者として10年以上、
バドミントンに携わっています)

特技

細かい作業

メッセージ

バドミントンはとても楽しいです。最初はなかなか上手に当たらなくてもだんだんと当たるようになり、動けるようになり、色々なショットが打てるようになります。みんなで楽しく元気よくバドミントンをしましょう!!



徳長 彩加 (とくなが さやか)

担当教室

ジュニアバドミントン 水曜日・金曜日
(16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン10年以上

特技

明るく元気!!

メッセージ

初めての子も、運動が苦手な子も一緒に楽しくバドミントンしましょう! 一歩ずつでも上達できるようサポートしていきます。



富田 桃加 (とみた ももか)

担当教室

チア&体育 (金曜日 16:00~17:00)
チアダンス (金曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

チアダンス(16年)、ピラティス(15年)、
健美操(15年)、体操(20年)

特技

バトントワリング、ジャズダンス、ピアノ、
クラシックバレエ、アクロバット

メッセージ

初心者でも楽しめるアットホームなお教室を目指しています。チアダンスクラスでは 5~10分間、アクティブラーニングの時間を作っています。みんなで楽しく踊ろう! go!cheer!



KYOKO (きょうこ)

担当教室

K-POP&J-POP (水曜日 16:10~17:10)
HIP HOP (水曜日 17:20~18:20)
JAZZ HIP HOP (水曜日 18:30~19:30)

振付指導実績

えべつ北海鳴子祭りパフォーマンス部門
大賞チーム「JaST」K'ids(2023)
Kids ダンスコンテスト全国大会決勝出場
北海道代表チーム(2019) 他...

メッセージ

今流行りのK-POPやJ-POPなど様々な曲に合わせて振り付けを楽しむクラスです。一緒にダンス楽しみませんか?

