



## 前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

### 脂肪燃焼アクア

(火曜日 12:00~13:00・金曜日 12:00~13:00)

スポーツ歴

際立った競技はありませんが  
海・山・陸のスポーツを均一に経験しました。

特技

関わる人を元気にすること。今より良くなる方法を考え工夫できること。

メッセージ

目標実践のための前段階として、身体活動や運動に対する意識向上のお手伝いが出来たらと思っています。



## 牛腸 祐子 (ごちょう ゆうこ)

担当教室

### 水中ウォーキング

(火曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

学生時代: スキー・テニス  
社会人: バイク、エアロビクス  
最近: ウォーキング

特技

寝入りと歩くのが早い  
初めて会った犬や猫と目で話せる

メッセージ

泳ぎの下手な私にとって「お水」を好きにさせてくれた  
アクアフィットネス! 皆さんにも、そんな感動を伝えたい。



## 小林 智子 (こばやし ともこ)

担当教室

### シニアアクア

(月曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

水泳(30年)

特技

料理(食べるのも作るのも大好きです!)

メッセージ

皆様の健康をサポートします! 楽しく体力向上させましょう。



## 川上 由美子 (かわかみ ゆみこ)

担当教室

### 水中ウォーキング

(金曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

ボディビル (2023 東日本ボディビル選手権大会優勝)

特技

ボディビル

メッセージ

サルコペニア、ロコモティブシンドロームの改善と、  
生き生きと毎日を過ごすために、笑顔で楽しみましょう。



## MIKU (みく)

担当教室

### KIDS ダンス

(金曜日 15:00~15:45)

### ジュニア HIP HOP 初級

(金曜日 15:55~16:45)

### ジュニア HIP HOP 中級

(金曜日 16:55~17:55)

スポーツ歴

Dance 歴 30年(JAZZ, HIPHOP, RB, Heel)  
YOSAKOI 歴(13年)

特技

振付や動きをわかりやすい何かで例える事

メッセージ

初心者から経験者まで、みんなで元気に、楽しくかつよく踊りましょう!



## 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)

(木曜日 15:45~16:45)

### ジュニア チアダンス(小2~6)

(木曜日 16:55~17:55)

スポーツ歴

クラシックバレエ、競技エアロビクス、HIPHOP、  
ジャズダンス、チアダンス(指導歴は14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事にチャレンジしています



## NΦA (のあ)

担当教室

### K-pop & HIP HOP(おとな)

(月曜日 13:00~14:00)

### K-pop & HIP HOP(小学生)

(月曜日 15:45~16:45)

スポーツ歴

桑田佳祐 バックダンサー  
VLeague OP ダンサー  
EverZOne バックダンサー

メッセージ

HIPHOP・K-POPの基礎はもちろん 応用なども教えていきます! 経験  
未経験・年齢性別 問わず 楽しく一緒に DANCE 出来たらと思っています  
ので、是非! 気軽にお越しください! ☆



## AYA (あや)

担当教室

### リンパマッサージ&姿勢改善体操

(金曜日 13:15~14:30)

スポーツ歴

エアロビクス、バレエエクササイズ、ZUMBA、  
リンパマッサージ、アクアビクス...etc  
インストラクター歴38年! ✨

特技

明るなこと、踊ること

メッセージ

身体をあたためてストレッチ、リンパマッサージとリラクゼーションを!!  
楽しく、そしてゆったりと気持ちよく!!



## 岩野 文美 (いわの あやみ)

担当教室

### 背骨コンディショニング

(水曜日 12:10~13:10)

スポーツ歴

バスケットボール・ハンドボール(学生時代)  
ゴルフ(令和5年から始めました)

特技

メッセージ

背面の歪みを整えて、身体の不調を改善するクラスです。  
わかりやすく、丁寧に心をかけています。  
お身体のメンテナンス、一緒にはじめてみましょう!!





## HIRAKU (ひらく)

### 担当教室

キッズストリートダンス(木曜日 16:00~16:50)  
ジュニアストリートダンス(木曜日 17:00~18:00)  
「大人の」やさしいHIP HOP(木曜日 13:00~14:00)  
「大人の」フリースタイルダンス(木曜日 19:10~20:10)

### スポーツ歴

ダンス(35年)  
バスケ、水泳、スキー、ラグビー etc...

### 特技

笑顔で楽しませること(^^) /

### メッセージ

踊って楽しんで体を使って表現してお友達とコミュニケーションでハッピーに... Love & Peace, be happy



## 菅野 淳子 (かんの あつこ)

### 担当教室

らくらくリズム体操  
(水曜日 10:00~11:30)  
アンチエイジング体操  
(水曜日 11:40~12:40)

### スポーツ歴

エアロビクス(数年)カヤック(8年)、サップ(6年)

### 特技

動物大好き! 愛玩動物飼養管理士1級をもちます🐾

### メッセージ

無理なく、楽しく、効果的をモットーに雑談も交えながら、楽しいクラスを心掛けています♪



## 原田 雅恵 (はらだ まさえ)

### 担当教室

太極拳① (木曜日 12:30~13:55)  
太極拳② (木曜日 14:05~15:30)

### スポーツ歴

趣味程度でスケート、登山、  
以前はスノーボード

### 特技

というより趣味・好きなこと...  
車の運転、登山、森歩き  
(自然の中に入っていくのが大好きです)

### メッセージ

気張らず、ゆったりとした時間をお過ごし頂き、日々の健康に役立つ太極拳の時間となるよう努めています。



## KUMIKO (おおつか くみこ)

### 担当教室

肩腰すっきりヨガ (金曜日 9:15~10:15)  
アクアビクス (金曜日 19:00~20:00)  
運動能力向上&体力づくり♪あそびば (金曜日 15:40~18:15)

### スポーツ歴

7歳からバレエを始め、大学進学を機にジャズダンスなど  
ALLジャンルに転向。パフォーマンス向上のため、ヨガ・  
ピラティスを始める。  
ジャズダンス、チア、エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど、  
指導歴35年以上🌟

### 特技

通る声、笑顔😊

### メッセージ

健康であるという事は、誰の自由も奪わない。一番の自由、一番の幸せだと私は思っています。  
思った時がスタートです。



## 佳代 (かよ)

### 担当教室

ヨガ&ピラティス①  
(火曜日 13:00~14:00)  
ヨガ&ピラティス②  
(火曜日 14:10~15:10)

### スポーツ歴

登山(12年)、ヨガ(17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!!



## いいだみつこ SSKT

### 担当教室

さわやか健康体操 (水曜日 9:10~10:25)  
健康体操 姿勢美 (水曜日 10:35~11:50)

### 担当指導員

竹内 紀子・庄末 美佐子・武田 夕美子・松本 真理子・横山 真澄

### メッセージ

頭から足の先までほぐし、ストレッチと筋力強化運動を組み立てた  
体操です。リズムに合わせて、楽しく免疫力・自然治癒力をアップ  
させていただきます。体幹も強化され、姿勢も美しくなります。

## 中川 早苗 (なかがわ さなえ)

### 担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級  
卓球中上級、卓球多球&テクニカル

### スポーツ歴

卓球(小学3年生から近くの卓球少年団に入り、親の影響も  
あり卓球人生が始まる。あれから早数十年!今に至る)

### 特技

良く食べ、良く笑い、よく寝る事

### メッセージ

卓球は、下は3歳から上は95歳まで出来る競技です!  
一緒に卓球を楽しみましょう!



## 吉國 弥生 (よしくに やよい)

### 担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級  
卓球中上級、卓球多球&テクニカル  
プライベート(グループ)レッスン

### スポーツ歴

卓球(47年)

### 特技

だれとでもすぐ仲良くなれる

### メッセージ

早いもので指導員になって早くも17年! まだまだ修行の身です。明るくポジティブにがんばります。



## 松坂 ゆかり (まつざか ゆかり)

### 担当教室

卓球入門、卓球初級、卓球中級  
卓球中上級、卓球多球&テクニカル  
プライベート(グループ)レッスン

### スポーツ歴

卓球(中1~高3の6年間。しばらく離れていて、今年で9  
年目。現在合わせて15年間卓球を楽しんでいます。)

### 特技

卓球、球技全般

### メッセージ

卓球を好きになってもらう様、楽しく、フォームをきれいにしている様  
です。上級者、試合経験者には厳しく、試合に勝てる様に声掛けしながら楽しめる  
様に頑張っています。





## 石川 暁子 (いしかわ りょうこ)

### 担当教室

テニス初心者(木曜日 9:25~10:55)  
テニス初級(木曜日 11:00~12:30)  
テニス初中級(火曜日 13:00~14:30)  
テニス中級(火曜日 14:35~16:05)

### スポーツ歴

テニス(中学生の頃から)

### 特技

### メッセージ

楽しみながらレベルアップを目指します。



## 湯村 維津子 (ゆのむら いつこ)

### 担当教室

ソフトテニス中級(水曜日 13:15~14:45)

### スポーツ歴

ソフトテニス(46年)

### 特技

どこでも眠れる

### メッセージ

生涯スポーツを目指してソフトテニスを楽しみたいです！



## 富山 富江 (はたけやま とみえ)

### 担当教室

ソフトテニス中級(水曜日 13:15~14:45)

### スポーツ歴

ソフトテニス他(40年)

### 特技

声が大きい

### メッセージ

健康と親睦、そしてソフトテニスの技術向上、生涯スポーツを目指しています。



## 中川 和彦 (なかがわ かずひこ)

### 担当教室

成人弓道教室(水曜日 10:00~12:00)

### スポーツ歴

弓道(33年...途中25年間中断)

### 特技

茶道、写経、庭づくり

### メッセージ

一般的な弓道の指導の他に、弓馬術礼法小笠原流の礼儀作法なども教えることができます。



## 荒井 康幸 (あらい やすゆき)

### 担当教室

成人弓道教室(水曜日 10:00~12:00)

### スポーツ歴

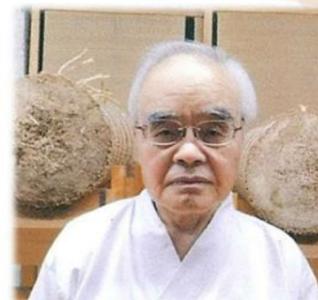
弓道(40年)

### 特技

運動神経がないので特に無し

### メッセージ

わかりやすく、楽しく、教室終了後も続けて行えるように願っています。



## 神谷 光彦 (かみや みつひこ)

### 担当教室

成人弓道教室(水曜日 10:00~12:00)

### スポーツ歴

弓道(58年)

### 特技

### メッセージ

弓道では仲間がいて、楽しく引けることが大切です。いつまでも楽しめる息の長いスポーツです。



## 阿部 寿恵 (あべ ひさえ)

### 担当教室

成人弓道教室(水曜日 10:00~12:00)

### スポーツ歴

弓道(30年)

### 特技

一つのことを長く持続できる  
(弓道、点字)

### メッセージ

年齢に関係なくいつまでも長く続けて欲しいので、キケン等に注意しながら、楽しく、わかりやすい指導を心掛けてます。

