

## 白石温水プール教室指導員紹介



## 矢部 久美子 (やべ くみこ)

## 担当教室

バラエティアクア(火)9:50~10:50  
ジュニア水泳教室

## スポーツ歴

水泳、ダンス、ダイビング、登山

## 特技

子どもになりきって、子どもたちと無邪気に遊ぶこと

## メッセージ

水中の自由を感じ、健康なライフスタイルを一緒に楽しみませんか？



## 小島 留美子 (こじま るみこ)

## 担当教室

いろいろアクア(金)13:00~14:00  
水中エクササイズ(金)14:00~15:00  
らくらくスイミング(土)9:00~10:00

## スポーツ歴

バレーボール、水泳

## 特技

資格を継続更新すること

## メッセージ

究極のリラックス空間・トレーニング空間であるプールで、自分の目的にあった水中運動を楽しく続けましょう！



## 斉藤 千鶴子 (さいとう ちづこ)

## 担当教室

ナイトピラティス(木)19:30~20:30

## スポーツ歴

フリースタイルカヤック、  
スノーサーフィン、水泳

## 特技

断捨離(捨てるのが得意)

## メッセージ

歳を重ねても元気に動ける身体作りのお手伝いができるよう頑張ります！一緒に楽しくカラダを動かしましょう。



## 鈴木 久美子 (すずき くみこ)

## 担当教室

脂肪燃焼アクア(木)19:35~20:35

## スポーツ歴

スノーボード、バスケットボール

## 特技

人混みをキレイのあるフィットワークで華麗にかわすこと(笑)

## メッセージ

水の抵抗や浮力を活用し、音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼していきましょう



## 福原 香子 (ふくはら きょうこ)

## 担当教室

ストレッチ&ヨガ(金)19:00~20:00

## スポーツ歴

ヨガ

## 特技

超前向き&自然大好き

## メッセージ

様々な角度から、心気体の流れを整え、より健康にできるように心がけています。



## 久野 さやか (ひさの さやか)

## 担当教室

予防改善アクアウォーク(月)12:00~13:00  
成人水泳教室、ジュニア水泳教室

## スポーツ歴

水泳、スキー、ヨガ

## 特技

スキー、大食い

## メッセージ

水中はどんな方にも楽しく心地よく体を動かせる場所です。一生涯の趣味を一緒に作っていきましょう！

