

## 工藤 敏夫 (くどう としお)

### 担当教室

- ◆成人テニス
  - ① 初級(月) 9:10~10:40
  - ② 中級(月) 11:00~12:30
  - ③ 中級(金) 9:00~10:30
  - ④ 中級(金) 10:35~12:05
- ◆ジュニアテニス
  - ⑤ テニス(月)強化レッスン小5-中3 17:20~18:50



### 指導歴・資格など

指導歴 42年

### メッセージ

各ショットの基本や、ボールに対するフットワークを身につけます！ラリーを楽しく続けることができるようになることが目標です！

## 小齋 玲子 (こさい れいこ)

### 担当教室

- ① テニス初中級ナイター(月) 月曜日 19:20~20:50
- ② ジュニアテニス(火)小3~6 火曜日 16:25~17:55
- ③ テニス初中級(木) 木曜日 9:00~10:30
- ④ テニス中級(木) 木曜日 10:35~12:05



### スポーツ歴

テニス(20年以上)  
スキー、バレーボール

### 特技

編み物、トルペイント  
ガーデニング

### メッセージ

テニス大好きになって欲しいです！一緒に楽しく頑張りましょう！

## 北村 裕昭 (きたむら ひろあき)

### 担当教室

- ① テニスクリニック
- ② テニス実践ゲームレッスン(木)  
(木曜日 ①13:00~14:00/②14:10~15:40)



### スポーツ歴

テニス(47年)

### 特技

けん玉

### メッセージ

解りやすく楽しいレッスンをするように心掛けています。

## 羽倉 孝造 (はくら こうぞう)

### 担当教室

- ◆成人テニス
  - 水曜: 初中級・中級・中上級 9:30~14:40
  - 木曜: ナイター初中級 19:10~20:40
  - 土曜: 中級・初級 9:00~12:30



### スポーツ歴

テニス(65年)

### 特技

スポーツ全般大好きです！

### メッセージ

楽しく上手にする技術を持っています。  
みんなでテニスを楽しみましょう！

北海道 GIP

## 佐藤 敏彦 (さとう としひこ)

### 担当教室

- ① ゴルフ 基礎
- ② ゴルフ 形成  
(土曜日 ①9:00~10:30/②10:50~12:20)



### スポーツ歴

ゴルフ指導 52年

### 特技

ゴルフ

## 山岡 真由美 (やまおか まゆみ)

### 担当教室

- ① ミニバスケットボール小2~3(月/木)
- ② ミニバスケットボール小4~6(月/木)
- ③ レディースバスケットボール  
(月曜日 ①16:10~17:10 / ②17:20~18:50 / ③10:30~12:00)



### 指導歴・資格など

バスケットボール 競技歴 約51年 指導歴 約32年

### 特技

とくにありませんがどんな時でも大きな声が出せること？！

### メッセージ

スポーツを楽しみ入口として体を使って個人としては技術を習得する喜び、仲間と協力してゲームを進める楽しさ、決められたルールの中で協調性などを学び元気にあいさつするところからスタートします！

## 杉澤 方子 (そまざわ よりこ)

### 担当教室

- ② 卓球(金曜日) 9:10~12:45
- ③ ボディメイクヨガ(火) 19:00~20:15
- ④ ナイトデトックスヨガ(水) 19:30~20:45
- ⑤ ヨガ×卓球(火) 10:00~11:30
- ⑥ FLOW MUSIC YOGA(土) 19:00~20:15



### スポーツ歴

卓球歴 31年

### 特技

何でも楽しめる事。

### メッセージ

心と体を整えて気持ち良くヨガをしましょう。  
楽しく体を動かしてすっきりリフレッシュできるクラスになる様に心掛けてレッスンします！

## 真藤 優亮 (しんどう ゆうすけ)

### 担当教室

- ① フットサル(土)小1~3/小3~6/short lesson  
(土曜 9:20~10:20/10:30~11:30/11:40~12:40)
- ② こどもフィジカルアカデミー 年中・年長/小1・2/小3・4  
(金曜 15:00~15:55/16:00~16:55/17:00~17:55)



### スポーツ歴

サッカー、フットサル(小学生の頃から)

### 特技

真顔

### メッセージ

Enjoy fitness! 遊びながら楽しく運動を好きになろう！

## 櫻井 知子 (さくらい ともこ)

### 担当教室

- ヨガ in 星置  
(月曜日 19:30~21:00)



### スポーツ歴

ヨガ、椅子ヨガ  
笑いヨガ

### メッセージ

気持ちよ〜く、体と心をつつめてリラックスしましょう！  
ヨガは体の柔らかい硬いは関係ないです ✨

## Chiharu (チハル)

### 担当教室

- ① 体質改善ストレッチ
- ② ピラティス PLUS  
(月曜日 ①9:25~10:55②11:10~12:20)

### 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)  
お得に行く旅行を見つけるのが特技!!

### 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ぜられるレッスンを心掛けております。



## A Y A (ア ヤ)

### 担当教室

- ① ZUMBA 月曜日  
(月曜日 11:30~12:30)
- ② リンパマッサージ&姿勢改善体操  
(月曜日 13:00~14:30)

### スポーツ歴

フィットネス指導歴 39年

### 特技

ダンス、スキー、編み物、キャンプ

### メッセージ

ひと時、楽しい音楽や優しい音楽で  
身体と心を元気にしましょう!



## 太田 明博 (おおた あきひろ)

### 担当教室

- ZUMBA 火曜日 9:10~10:20
- サルセッション 木曜日 12:45~13:45

### 指導歴・資格など

ZUMBA ベーシック 38年  
サルセッション インストラクター

### メッセージ

安全に楽しくマイペースで、世界中の音楽に合わせて踊ります!



## 橋本 史子 (はしもと ふみこ)

### 担当教室

エナジェティックフローヨガ  
~目覚める・巡る・満ちてゆくフローヨガ~  
(火曜日 11:00~12:30)

### スポーツ歴

水泳

### 特技

人を嫌いにならない

### メッセージ

ヨガで気持ち良く呼吸をしましょう♪



## 佐藤 満美子 (さとう まみこ)

### 担当教室

- ① フィットネスフラ ナニ★アロハ
- ② ナイトストレッチヨガ  
(①火曜 13:15~14:25/②木曜 19:30~20:30)

### スポーツ歴

フィットネスインストラクター歴 43年  
フラインストラクター歴 21年

### 特技

いやな事は忘れて、すぐ切り替えられること  
楽しいことを見つけること!!

### メッセージ

フラダンスとストレッチを組み合わせ、さあ、楽しくフラを踊りましょう  
骨から動かして、骨、関節、筋肉を強くしてしっかりと体幹を鍛えて正しい姿勢に戻しましょう!



(株)Cinderella Trainers

## HARUKA

### 担当教室

トランポリンフィットネス(火)(土)  
(① 火曜日 19:45~20:45/②土曜日 10:00~11:00)

### スポーツ歴

トランポリン(7年)、ダンス(8年)  
ハンモックヨガ、TRX、バンジーフィットネス

### 特技

ダンス、歌、ハンドメイド、料理

### メッセージ

私自身もこれで10kgやせました!!  
効果はバツグン!!たくさん弾んで発散させましょう!!



## 川口 早苗 (かわぐち さなえ)

### 担当教室

リズムで楽々3B 体操  
(水曜日 9:30~11:00)

### 指導歴

20年

### 特技

新しいことに挑戦する気持ち!

### メッセージ

バル、ポール、バルターの補助用具を使用し、リズムに合わせて  
どなたでも楽しく運動できます。



## 高橋 有紀 (たかはし ゆき)

### 担当教室

- ① ピラティス 11:15~ 11:15~12:45
- ② ピラティス 13:00~ 13:00~14:30
- ③ ピラティス(金) 12:45~14:15

### スポーツ歴

ピラティス(6年)

### 特技

考えるよりもまず行動

### メッセージ

一人一人に向き合い、身体と心を整えるレッスンができるように  
心がけています。



## 鳴海 裕子 (なるみ ゆうこ)

### 担当教室

リラックスヨガ  
(金曜日 19:00~20:10)

### スポーツ歴

ヨガ 22年(指導歴 19年)  
バレーボール 小6から高校まで

### 特技

横になったら1秒で眠れる  
のび太なみの寝つきのよさ

### メッセージ

カラダの硬い方でも無理なく行えるポーズや日常にも役立つヨガの知恵など  
もお伝えしております☆



## YU-YA (ユウヤ)

### 担当教室

- ① ダンス 年中・年長  
(月曜日 14:50~15:50)
- ② おとなのK-POP&HIPHOP  
(土曜日 13:00~14:00)

### スポーツ歴

ダンス 8年 バスケ 7年 空手 9年  
スノーボード 18年

### 特技

笑顔で子どもたちと楽しく遊べます!

### メッセージ

振付は生徒のレベルに合わせて作成しているの、初心者の方でも気軽に参加できます! 分かりやすく、楽しいレッスンを心がけています!



## 岩 瑛里奈 (いわ えりな)

### 担当教室

- ① チアダンス 小1~3
- ② チアダンス 小3~6  
(月曜日 ①16:00~17:00/②17:10~18:20)

### 指導歴・資格など

MoB stud!o 講師(チアダンス・ジャズダンス)  
JATI-ATI トレーニング指導者  
JCDA(日本チアダンス協会)公認インストラクター

### メッセージ

基礎からしっかり学べるので初心者の方でも気軽に参加できます!  
振付は生徒のレベルに合わせて作成します。  
お子様が自分を好きになれるようなレッスンを心がけています!



## 清川 いずみ (きよかわ いずみ)

### 担当教室

- ① ミニバスケットボール 小2~3
- ② ミニバスケットボール 小4~6  
(月・木曜日 ①16:10~17:10/②17:20~18:50)

### スポーツ歴・指導歴

バスケットボール・水泳指導

### 特技

大きな声を出せる

### メッセージ

バスケが大好きになれるように基礎を大切に指導します。



## 田中 弘美 (たなか ひろみ)

### 担当教室

- ① テニス(火)小3~6
- ② Do スポ KIDS  
(① 火曜 16:25~17:55/② 金曜 16:25~)

### スポーツ歴

テニス(32年)  
バレーボール(9年)

### 特技

どこでもすぐに寝れるところ

### メッセージ

運動するのが楽しい! と思ってもらえるような指導を心掛けています。  
一緒に楽しみましょう!



## 工藤 美幸 (くどう みゆき)

### 担当教室

- ① バドミントン(火)小1~3
- ② バドミントン(金)小1~3  
(①火曜 16:25~17:55/②金曜 16:25~17:25)

### スポーツ歴

バドミントン 小学生~

### メッセージ

バドミントンに必要な基本的な動きや各ショットの打ち方を覚えて楽しくプレイしましょう。



## 早坂 恵 (はやさか めぐみ)

### 担当教室

- ① バドミントン(火)小3~6
- ② バドミントン(水)小3~6  
(① 火曜 16:25~17:55/② 水曜 16:25~17:55)

### スポーツ歴

バドミントン 42年

### 特技

お菓子づくり、スピードスケート

### メッセージ

友達と楽しく羽球の魅力を伝えます



## NΦA (ノア)

### 担当教室

- ① K-POP&HIPHOP 小1~3
- ② K-POP&HIPHOP 小4~6  
(水曜日 ①16:15~17:15/②17:20~18:30)

### スポーツ歴

スポーツ歴 17年 ダンス歴 15年

### 特技

笑う事 😊 ✨

### メッセージ

HIPHOP を元に K-POP などの要素を含めレッスンします★  
経験・未経験・性別問わず、どなたでも楽しめるクラスです!  
是非! 気軽にお越しください! 一緒に楽しみましょう~♪



## 工藤 寛和 (くどう ひろかず)

### 担当教室

- スラックライン 小1~6  
(水曜日 16:50~18:05)

### スポーツ歴

スノーボード スタンドアップ  
スラックライン

### メッセージ

スラックラインは専用ラインの上を綱渡りのように歩いて楽しむスポーツです。スラックラインで「バランス力」と「集中力」を手に入れよう!



## T A N Y (タニー)

### 担当教室

- ① ヒップホップ 小1~3
- ② ヒップホップ 小3~6  
(木曜日 ①16:00~17:00/②17:05~18:15)

### スポーツ歴

ダンス歴 21年 バスケットボール歴 11年  
(最近また始めました)

### 特技

絵本の読み聞かせ 収集癖  
(今年もっと増やしたいです)

### メッセージ

ダンスってとても素晴らしいので、ぜひ皆さんと踊りたいです!



## MINATO (ミナト)

### 担当教室

レディースビューティーヨガ  
(水曜日 9:30~10:30)

### 指導歴・資格など

ヨガ  
ウェーブストレッチリング  
ストレッチポール

### メッセージ

初めての方にも、安心してご参加頂けるクラスです！



## いいだみつこ SSKT (札幌整美健康体操研究会)

### 担当教室

- ① さわやか健康体操
- ② からだにやさしい健康体操 11:00~
- ③ からだにやさしい健康体操 13:00~  
(①火曜 10:30~12:00/②水曜 11:00~12:30/③13:00~14:30)

### 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、免疫力、自然治癒力もアップします。  
体幹も強化され、姿勢も美しくなります。

