

## 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  
(火曜日 9:50~10:50)

スポーツ歴

テニス、水泳、バスケットボール

メッセージ

運動を通じて皆様の健康のお手伝いが出来たらと思っています。  
安心して取り組んでいただけるようしっかりサポートいたします  
ので、小さな一歩から一緒に頑張っていきましょう！

## 小野寺 美乃(おのでらみの)

担当教室

アロマヨガ  
(火曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

水泳、バドミントン、フィットネス

特技

フットワークが軽い(と思っています)

メッセージ

皆様の健康維持、増進に寄り添って



## 飯田光子SSKTインストラクター

担当教室

からだにやさしい健康体操  
(火曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

健康体操(指導歴30年以上)

メッセージ

ストレッチ・筋力強化・腰痛運動を取り入れた健康体操です。  
運動不足を解消し、楽しく日常生活に必要な体力・筋力をつ  
けていきましょう。

## 大嶋 春香(おおしま はるか)

担当教室

むくみ改善・疲労回復ヨガ  
(火曜日 20:20~21:20)

スポーツ歴

フィットネス歴28年

特技

YOGA

メッセージ

皆さんが毎日心身ともに健康に過ごせるよ  
うお手伝いさせていただきます。



## 金谷 香純(かなや かすみ)

担当教室

ルーシーダットン(水曜日 10:00~11:00)  
ゼロトレ(金曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ヨガ、ルーシーダットン、空手

特技

マッサージ

メッセージ

身体と心、呼吸は全て繋がっています。  
体を伸ばしながら緩めていく心地良さや体が軽くなる感覚をルーシーダッ  
トンやゼロトレを通してお伝えしていきます！



## 阿部 慎平(あべ しんぺい)

担当教室

からだコンディショニング  
(水曜日 11:20~12:20)

スポーツ歴

サッカー5年、柔道5年

特技

早起き

メッセージ

人それぞれ得意不得意はあるので、無理せず自分のペースと一緒に  
運動機能を高めていきましょう！何歳でも体は強くなります！



## 苫 侑我(とま ゆうが)

担当教室

あへあほ体操  
(水曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

極真空手、ボディメイクコンテスト、総合格闘技  
(MMA)

特技

体重コントロール

メッセージ

笑って、声出して、呼吸して。気づいたら体が楽になっている不思議体  
操。年齢・運動経験等問いません。必要なのは「ちょっとやってみようか  
な」の気持ちだけ。お気軽にご参加ください。



## AYA SATO(さとう あや)

担当教室

ZUMBA(水曜日 20:00~21:00)  
リンパマッサージ&健康体操  
(金曜日 10:30~11:45)

スポーツ歴

フィットネス指導歴37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！



## 川村 賢(かわむら けん)

担当教室

太極拳  
(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

太極拳、八卦掌、計意拳、合気道

メッセージ

太極拳は人の秘められた身体の可能性を  
引き出すことが可能な武術であり健康法  
です。太極拳の練習によって幾つになっ  
ても衰えない身体を目指していきましょう。



## 高橋 はるか(たかはし はるか)

担当教室

### フラダンス

(木曜日 18:45~19:45)

スポーツ歴

フラダンス(17年)

メッセージ

ハワイアンミュージックに癒されながら「楽しく、楽しく、美しく」フラダンスのレッスンをしていきます!



## 高橋 真大(たかはし まさひろ)

担当教室

### サーキットエクササイズ

(木曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴

水泳(指導も合わせて約30年)

特技

明るく楽しく激しくレッスンをすること

メッセージ

運動をすることが好き、初めて運動をする、どなた様も大歓迎です!一緒に運動をし、健康的な強い体を作りましょう!



## 川上 嘉道(かわかみ よしみち)

担当教室

### ボクシングエクササイズ

(金曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴(実績)

2024年 マッスルゲート

168以下 1位

2024年 ジャパンカップ

168以下 7位

メッセージ

身体を動かすということは、ボディメイクだけのものではありません。皆さんが手に入れるものは健康です!



## 羽倉 孝造(はぐら こうぞう)

担当教室

### ジュニアテニス

(水曜日17:30~19:00)

### テニス初中級

(水曜日19:30~21:00)

スポーツ歴

15歳よりテニスを始める。コーチ歴は51年。

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!



## 牛渡 利彦(うしわたり としひこ)

担当教室

### パークゴルフ

スポーツ歴

パークゴルフ(15年)

メッセージ

パークゴルフは、年齢や老若男女を問わず、いつでも、どこでも、誰でも楽しめるスポーツです。また、生涯スポーツとして健康の維持増進やストレスの解消にも効果があります。



## 小川 敏明(おがわ としあき)

担当教室

### パークゴルフ

スポーツ歴

パークゴルフ(15年)、映画鑑賞

メッセージ

パークゴルフは、三世代スポーツと言われており、みんなで楽しめるスポーツです。さらに、健康のためにもとてもいい効果が期待できます。お互い楽しく頑張りましょう。



SASPO