

厚別公園競技場 教室・指導員紹介



武田 真弓 (たけだ まゆみ)

担当教室

ストレッチ & ヨガ(火曜日 9:45~11:00)
ターゲットピラティス(火曜日 11:15~12:30)
身体ととのえヨガ(金曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

ヨガ(16年)

資格

RYT200、AFFAヨガ
姿勢アドバイザー他



特 技

特にありませんが、健康や性格判断についての知識を学んでいます。

メッセージ

皆さんは毎日楽しく過ごしていますか？楽しい毎日は心と身体の健康があってこそです。身体を整え、心もすっきりとリフレッシュし、楽しく元気に過ごせる健康な身体づくりを目指します。一緒に楽しく身体を動かしましょう！

高坂 聖美 (こうさか きよみ)

担当教室

からだメンテ体操
(木曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

エアロビックフィットネス(30年)
キッドビクス(10年)
介護予防運動トレーナー(20年)
シルバーフィットネス(10年)

特 技

身体を動かすこと

メッセージ

知らないうちに年を重ね身体の隅々まで動かすことが少なくなります。このクラスは自分の体と向き合うことを大切に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行うクラスです😊



野田 美香 (のだ みか)

担当教室

愉快エアロ&和みストレッチ
(木曜日 11:30~12:45)

ZUMBA

(木曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴

エアロビクス・ジャズダンス

特 技

様々な運動器具(道具)を使いこなせる事

メッセージ

新しく開放的な競技場で、心と身体の健康づくりを、笑顔のコミュニケーションと運動を通して、生き生き・わくわく時間を一緒にスタートしましょう！！



小塚 拓 (こづか ひらく)

担当教室

リズムダンス 年中~小1
(水曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

ダンス・競技エアロビクス・水泳他

特 技

人生を楽しむこと

メッセージ

音楽を聴きながら一緒にダンスを“タノシンデ”踊りましょうね！



下山 美里 (しもやま みさと)

担当教室

ベーシックヨガ(木曜日 11:15~12:30)
リラックスヨガ(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ヨガインストラクター8年 筋トレ2年
ダンス24年 バスケ6年

特 技

ヨガ・バルーンアート・なんでも楽しくチャレンジすること・相手の良い所を見つけること・褒めること・韓国語ちょっぴり

メッセージ

できることから一歩ずつ。心とからだをゆるめ整え、少しのチャレンジが“自信”につながるごほうび時間をお届けします。いっしょにリラックスして過ごしましょう。



宮川 さとみ (みやかわ さとみ)

担当教室

やさしい代謝アップ体操

(金曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

マラソン(19年)・エアロビクス(24年)
ジャザサイズ(6年)

特 技

自分の事よりも周りのことを優先してしまう事

メッセージ

日常生活の中で、体のことを考え意識できる様な内容、声掛けを心掛け取り組んでいます。

