



# 中央健康づくりセンター 教室・指導員紹介



## 加藤 麻美 (かとう まみ)

### 担当教室

火曜日 (18:00~19:00 21:40~11:40)  
・サルコペニア予防教室

### スポーツ歴

バスケットボール、水泳、  
スノーボード

### 特 技

水泳



## 遠藤 美枝 (えんどう みえ)

### 担当教室

火曜日 (9:30~10:30)  
・ゆるっと健康体操

### スポーツ歴

ソフトボール、バスケットボール、ヨガ、  
ボディービル、エアロビクス、日本舞踊

### 特 技

日本舞踊  
よく笑い、よくしゃべり、よく食べる



## 平川 あゆみ (ひらかわ あゆみ)

### 担当教室

火曜日 (10:45~11:45)  
・からだイキイキ体操  
水曜日 (13:00~14:00)  
・体質改善 PLUS ヨーガ

### 土曜日

・体質改善 PLUS ヨーガ (10:00~11:00)

・樹木療法とバランスボール (11:15~12:15)

### スポーツ歴

エアロビックダンス、アクアビクス、ヨガ、パーソナルトレーナー

### 特 技

ジャズダンス、よさこいソーラン踊り



## 中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

### 担当教室

火曜日 (13:00~14:00)  
水曜日 (13:30~14:30)  
・二十四式太極拳

### スポーツ歴

太極拳を始めて 42 年が過ぎ  
継続は力なのです。



## 河越 冴華 (かわごえ さやか)

### 担当教室

火曜日 (14:00~15:00)  
・コアトレヨガ

### スポーツ歴

バスケ

### 特 技

ヨガ、ZUMBA、筋トレ



## 網野 晴子 (あみの はるこ)

### 担当教室

火曜日 (19:15~20:15)  
・ピラティス

### スポーツ歴

スポーツクラブ会員歴 30 年

### 特 技

からだのコリほぐし



## 竹内 由佳 (たけうち ゆか)

### 担当教室

水曜日 (9:30~10:30)  
・ゆるゆるシルバー体操  
木曜日 (9:30~10:30)  
・健康バランス体操

### スポーツ歴

1979 年フォートワース世界選手権 日本代表 15 歳  
1980 年モスクワオリンピック 日本代表 16 歳  
1981 年モスクワ世界選手権 日本代表 17 歳

### 特 技

人生たのしくポジティブに過ごすこと！



## 宮本 留美子 (みやもと るみこ)

### 担当教室

水曜日 (10:30~10:30)  
・リンパコンディショニング  
水曜日 (12:00~13:00)  
・やさしいピラティス

### スポーツ歴

学生時代：バレーボール・エアロビクス  
現在：ピラティス (18 年) ヨガと登山も好き

### 特 技

安心安全の場づくり



## 東 千春 (ひがし ちはる)

### 担当教室

水曜日  
・バレエ講師の美姿勢ストレッチ (18:00~19:00)  
・週 1 から始める！体幹トレーニング (19:15~20:15)

### スポーツ歴

クラシックバレエ (3 歳から始める)

マットピラティス (20 年)

### 特 技

楽しいレッスン&トーク



## 福原 香子 (ふくはら きょうこ)

### 担当教室

水曜日 (19:15~20:15)  
・癒しのナイトヨガ

### スポーツ歴

バスケットボール

### 特 技

ヨガ (20 年)



## 熊谷 沙希奈 (くまがい さきな)

### 担当教室

木曜日 (10:45~11:45)  
・リラックスボール  
& ステップエクササイズ

### スポーツ歴

水泳、器械体操、ピラティス、  
新体操 (インターハイ、国体出場)

### 特 技

ヨガ、ピラティス



## 山田 泰子 (やまだ やすこ)

### 担当教室

木曜日 (11:00~11:50)  
・イス de ピラティス

### スポーツ歴

エアロビックダンス (指導歴 41 年)  
ピラティス (指導歴 19 年)  
山歩 (さんぽ)

### 特 技

整理整頓



## kimihiko (キミヒコ)

### 担当教室

木曜日 (19:15~20:15)  
・お仕事帰りのバーベルフィットネス

### スポーツ歴

サッカー、ボクシング

### 特 技

高速で腕立て伏せができること。



## 逢坂 明美 (おうさか あけみ)

### 担当教室

金曜日 (13:00~14:00)  
・ステップ ex&バーベル

### スポーツ歴

バドミントン、マラソン、水泳、スキー  
エアロビクス、ヨガ、太極拳

### 特 技

模様替え、冷蔵庫の残り物料理



## 満藤 弘 (まんどう ひろし)

### 担当教室

金曜日  
・ジュニアジャズヒップホップ (16:00~17:00)  
・キッズジャズヒップホップ (17:05~18:05)

### スポーツ歴

サッカー・スキー  
バスケットボール  
スキー

### 特 技

ダンス



## 大石 めぐみ (おおいし めぐみ)

### 担当教室

金曜日 (19:15~20:15)  
・ZUMBA

### スポーツ歴

ダンス、ヨガ、ボクササイズ

### 特 技

姿勢矯正のボディケア、ストレッチ、トレーニング



## 高野 里香 (たかの りか)

### 担当教室

土曜日 (9:30~10:30)  
・健美操

### スポーツ歴

卓球、硬式テニス部、ゴルフ、  
ウィンドサーフィン、スキー、  
スノーボード

### 特 技

UFO キャッチャー



## 嶺 努 (みね つとむ)

### 担当教室

土曜日 (12:30~13:30)  
・ソフトヨガ

### スポーツ歴

バレーボール (6 年)

ヨガ (18 年)

### 特 技

ヨガ

