



角野 桂子 (すみの けいこ)

担当教室

エアロビクスシェイプアップ
(火曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

バレエ(8年)、バドミントン(10年)

特 技

ダンス

メッセージ

継続は力なり!! シンプルイズベスト!
基本を大切に楽しいレッスンを心掛けています



井村 昭子 (いむら あきこ)

担当教室

やさしい朝ピラティス(火曜日 9:45~10:45)
ナイトヨガ(火曜日 19:00~20:15)
リズム De 筋力アップ(木曜日 9:45~11:00)
かんたんエアロ(木曜日 11:15~12:15)
エアロ&ピラティス(木曜日 19:00~20:15)

スポーツ歴

テニス歴 30 年 水泳 ゴルフ

メッセージ

心も身体も元気になり、体力向上、意欲向上、わかりやすく、次も参加したくなる、を目指してクラスを実施しています。

高坂 聖美 (こうさか きよみ)

担当教室

生活習慣病予防体操(月曜日 9:20~10:40)
アクティブシニアの筋力トレーニング(月曜日 11:00~12:00)

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

楽しい、気持ちがいい、わかりやすいがモットーです。歩くことから有酸素運動と関節の動きや何に聞くかを意識しながら行くと効果的!



大聖 真知子 (だいしょう まちこ)

担当教室

初めてのフラダンス(火曜日 12:45~13:30)
フラダンス(中級) (火曜日 13:45~15:00)

スポーツ歴

フラダンス(16年)
エアロビクス(5年)

特 技

書道、ウクレレ演奏

メッセージ

ハワイアン音楽には癒しの効果があり、重心を落としステップを踏みながらハンドモーションを組み合わせで踊ります



玉山 尚子 (たまやま なおこ)

担当教室

たのしくエアロ(金曜日 9:30~11:00)

スポーツ歴

エアロビクス 40 年
健美操30年 マラソン40年

特 技

スポーツ、料理

メッセージ

運動が大好きです! 生活の一部に運動が取り込まれるように広めていきたいです。それが楽しみ、健康、ストレス発散、スタイル向上、なにより人のつながりにもなると幸せです。



米沼 雅子 (よねぬま まさこ)

担当教室

ピラティス(水曜日 9:45~11:00)

スポーツ歴

体操競技(7年) ピラティス(17年)

特 技

遠くからでも後ろ姿で知人が分かること

メッセージ

身体も心も脳も心地よく自由に動ける身体を!
ピラティスで変化していく感覚を一緒に学び楽しみましょう。



伊藤 はるか (いとう はるか)

担当教室

ピラティス(金曜日 19:15~20:30)

スポーツ歴

ピラティス・スキー・エアロビクス

特 技

姿勢分析
動作分析
短時間で分析できるので声かけてください^^

メッセージ

エクササイズを通じて、体に負担をかけず生涯健康的に過ごせるよう、呼吸や体の動きについて学びます



森脇 俊文 (もりわき としづみ)

担当教室

すっきり姿勢リセット
(金曜日 11:15~12:30)

スポーツ歴

スキー30年

特 技

大道芸、ブレイクダンス、バク転

メッセージ

人を楽しませること、わかりやすく伝えることが好きです。運動が苦手な人や説明されて納得して動きたい人におすすめのレッスンを心掛けています



CHICCHI (おおぬま ちひろ 千尋)

担当教室

姿勢改善ピラティス(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ歴 20 年(RYT500)
ピラティス(マット・FRP)

特 技

車の運転が得意です。
お布団に入って 1 分で寝れます ZZZ...

メッセージ

笑顔で楽しく安全に体を動かし、健やかに過ごせる身体、心を作っていくサポートをします。
友達に会いに来るような気持ちでご参加ください！



庄末・武田・横山 (しょうすえ・たけだ・よこやま)

担当教室

からだにやさしい健康体操(前半・後半)
(金曜日 9:30~10:50 / 11:00~12:20)

スポーツ歴

10 年~30 年講師をつとめています

特 技

個性豊かで明るく話しやすいです

メッセージ

音楽を聴きながら無理なく楽しく体を動かし、体だけではなく心も精神も一緒に健康になりましょう！



猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

リラックスヨガ
(木曜日 11:15~12:15)

スポーツ歴

ヨガ(10 年) バスケットボール(12年)

特 技

料理

メッセージ

運動不足の方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方、ヨガに興味のある方ぜひ一緒に体を動かしませんか？ヨガ初めての方大歓迎です♪



平岩 紗季 (ひらいわ さき)

担当教室

脂肪燃焼* クリッ* イキッ* (火曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

ソフトボール、ヨガ

特 技

走る事、身体動かすのが好き

メッセージ

皆様が楽しめるクラスになる様に心掛けています！
一緒に楽しく汗をかいてリフレッシュしましょう！



沖野 和美 (おきの かずみ)

担当教室

太極拳初級(二十四式)(金曜日 13:15~14:45)

スポーツ歴

日本少林寺(二段) 武術・太極拳(40年)

特 技

中国語、料理

メッセージ

楊式太極拳を中心に指導しています。太極拳は片足立ちになる時間が長く、脚筋力・バランス能力、持久力が付きます！



丸谷 敏子 (まるや としこ)

担当教室

ヒーリングヨガセラピー(水曜日 19:00~20:00)
ビューティーヨガ(月曜日 11:00~12:15)

スポーツ歴

バドミントン・ヨガ・ピラティス

特 技

安心できる空間づくり

メッセージ

運動が苦手な方も安心して参加できます。



松山 加奈子 (まつやま かなこ)

担当教室

のどヨガ(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ6年

特 技

どこでもすぐに眠れること！
しっかり休んで、元気にレッスンしています♪

メッセージ

「のど」も大切な身体の一部。楽しくエクササイズ！
嚥下には姿勢も重要です。一緒に全身を整えましょう！



林 信子 (はやし のぶこ)

担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

スポーツ歴

卓球指導(25年)

特 技

特になし 卓球！

メッセージ

卓球を始めて長いですが質も初心に戻り、新たな気持ちで指導をしています。
ラリーの楽しさ！華麗なスマッシュ！リフレッシュに最適です！！

岩佐 聡子 (いわさ さとこ)

担当教室

初心者テニス(水) 9:00~10:30 キッズテニス Lv1(火) 15:55~16:55
初心者テニス(金) 13:00~15:00 ジュニアテニス Lv1(金) 18:00~19:00
中級テニス(火) 13:00~15:00 ジュニアテニス Lv2(水) 16:40~17:40
中級テニス(水) 13:00~15:00 はじめてのジュニアテニス 16:20~17:20
初心者テニス(金) 13:00~15:00 各マンツーマン・グループテニス
中級テニス(火) 13:00~15:00

スポーツ歴

テニス(40年)

特 技

歌(テニスより自信あります)、元テディベアアーティスト

メッセージ

笑顔の絶えない明るいクラス！！教室と言うよりは部活です。
いい汗をかいてもらっています。



伊藤 陽子 (いとう ようこ)

担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

スポーツ歴

卓球指導(3年)

特 技

スリッパ卓球

メッセージ

卓球が初めての方も、経験者の方も、教室を通して心も体も、もっともっと元気になりますように。エンジョイ卓球！！

本田 和恵 (ほんだ かずえ)

担当教室

初中級テニス(土曜日 9:00~10:30)

スポーツ歴

硬式テニス59年

特 技

明るくフレンドリー

メッセージ

生徒さん全員に対し公平であり誠実に指導できるように心がけています。
楽しくスキルアップしましょう！！



下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

スポーツ歴

卓球(中学・高校・社会人5年)
札幌に引っ越し、卓球を再開して25年

特 技

リコーダー(アンサンブルが好きです)

メッセージ

身体も心も脳も解放し自然体で飛んでくるボールとコミュニケーションをとれるようになったら楽しいなあ！それを体感して欲しいと思っています。



山口 美紀 (やまぐち みき)

担当教室

ナイトテニス初心者～初級(火曜日 19:00~20:45)
ナイトテニス中上級(水曜日 19:00~20:45)

スポーツ歴

テニス(30年)

特 技

川釣り(フライフィッシング)、フラワーアレンジ

メッセージ

楽しみながら上達していけるようなクラスづくり。
次回を楽しみにしてもらえるカリキュラムを考えていきます！！

太田 幸江 (おおた ゆきえ)

担当教室

初級テニス(水曜日 10:35~12:35)
ナイトテニス中級(金曜日 19:10~20:55)

スポーツ歴

陸上、バレーボール、テニス

特 技

トールペイント

メッセージ

テニスを始めて35年が過ぎました。
健康に留意して永くテニスを楽しみましょう！

日景 真弓 (ひかげ まゆみ)

担当教室

初心者～初級バドミントン(火曜日 10:00~12:00)
ピンポイントバドミントンダブルス初級(月曜日 10:00~12:00)
ピンポイントバドミントンレディースダブルス中級(木曜日 13:00~15:00)

スポーツ歴

実業団バドミントンチーム(NTT 東京・北海道) 10年所属
中学校外部コーチ10年 教室指導20年

特 技

バドミントン・書道・お菓子作り

メッセージ

バドミントンを通じて競技の楽しさ、厳しさを伝えるとともに仲間とのコミュニケーションを大切に！競技力向上と生涯スポーツの普及に努めています。

長谷部 留美 (はせべ るみ)

担当教室

初心者～初級バドミントン(金曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

バドミントン(30年)

特 技

アクセサリ作り

メッセージ

ラケットの握り方からしっかりと教えるので、一緒にバドミントンを楽しみましょう！

関口 真知子 (せきぐち まちこ)

担当教室

ジュニアテニス Lv1(火) (16:30~17:30)

スポーツ歴

テニス歴 30 年 水泳 ゴルフ

特 技

特になし

メッセージ

テニスの基本動作、きれいなフォームを楽しみながら身に付けませんか？
人生 100 年時代、色々なスポーツにトライしてみよう！

川本 幸恵 (かわもと ゆきえ)

担当教室

ミニバスケットボール(高学年) (木曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バスケットボール

特 技

料理

メッセージ

バスケを通して体を動かすことが好きになってもらえればと思っています。
一緒にバスケと楽しみましょう！

HIRAKU (ひらく)

担当教室

キッズ HIPHOP (金曜日 15:30~16:30)
ジュニア HIPHOP(金曜日 16:40~17:40)
レベルアップフリースタイルダンス(金曜日 17:50~18:50)
大人のフリースタイルダンス(金曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

ダンス(33 年)
バスケ、水泳、スキー、ラグビー etc...

特 技

笑顔で楽しませること(^^) /

メッセージ

踊って楽しんで体を使って表現してお友達とコミュニケーションでハッピーに・・・ Love & Peace , be happy



松野 英彦 (まつの ひでひこ)

担当教室

少年少女バドミントン (水・金曜日 16:20~17:50)

スポーツ歴

バドミントン小中学生指導(35 年)

特 技

特になし

メッセージ

わかりやすく、楽しく、キビシク！

水柿 基子 (みずがき もとこ)

担当教室

ジュニアソフトテニス(木曜日 16:30~17:30)

スポーツ歴

ソフトテニス 30 年

特 技

ボール3つでジャグリングができます！

メッセージ

新しい技術、指導方法、スポーツの情報に日々目を向け、自分をアップデートするよう励んでいます！



五東 喜来利 (ごとう きらり)

担当教室

キッズ体操 (月曜日 15:00~16:00)
ジュニア体操 (月曜日 16:10~17:40)

スポーツ歴

ソフトボール(6 年)
ジャズダンス(9 年)

特 技

書道(高校生まで指導できる資格を取りました！)

メッセージ

はじめまして！みんなとこれから楽しく仲良く練習に励んでいきたいと思っています！とても緊張していますがこれからよろしくお願いします！



前田 由紀恵 (まえだ ゆきえ)

担当教室

ミニバスケットボール(低学年) (月曜日 16:15~17:45)

ミニバスケットボール(高学年) (木曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バスケットボール

特 技

料理

メッセージ

パス、ドリブル、シュートの練習で個人スキルと一緒に試合での仲間と協力して行うことの楽しさをモットーしてやっています。ぜひ一緒に楽しみましょう！

後藤 亜紀子 (ごとう あきこ)

担当教室

キッズチアダンス (水曜日 15:30~16:30)

ジュニアチアダンス (水曜日 16:40~17:40)

スポーツ歴

ダンス、水泳、ヨガ、剣道

特 技

体を動かすこと！

メッセージ

多様な経験を生かした多様性のある指導を心掛けています。
※チョコレートが好きで高い所とヘビが苦手です・・・

Genki (ゲンキ)

担当教室

ブレイキン (木曜日 17:50~18:50)

スポーツ歴

ブレイキン 21 年

特 技

ダンス

メッセージ

ブレイキンの楽しさ、カッコ良さをお伝えします。楽しみましょう！

