



札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)



スポーツ歴

2021年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 優勝
 2022年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 準優勝
 2023年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ ベスト4

メッセージ

皆さんとボールを打つ楽しさや出来た時の喜びを分かち合うのが好きで指導員を続けています。

札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)



スポーツ歴

卓球指導歴(3年)、
 全国レディース(岩手)出場(2023年度)

メッセージ

生徒さんが出来るようになった場面に一緒にいれて楽しいです。上達はもちろん汗をかくて、笑顔で皆さんやっています。

数藤 和枝 (すどう かずえ)

担当教室

- *バドミントン初心者(金曜日 9:00~10:30)
- *バドミントン初級(金曜日 10:35~12:35)

スポーツ歴

バドミントン(27年)

特技

絵を描くこと

メッセージ

バドミントンが楽しい、上手になりたいと感じて、教室が楽しいと想えるクラスになる様に心掛けています。



札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中級(火曜日 9:00~10:55)

スポーツ歴

バドミントン(45年)

メッセージ

「好きこそ物の上手なれ」!! 興味や疑問を持ち、憧れや目標も持ち、楽しむことを忘れずに、仲間と過ごしましょう。



札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中上級(火曜日 11:00~12:55)

スポーツ歴

バドミントン(48年)

メッセージ

バドミントンの楽しさ面白さを伝えていきたいです。



村山 純 (むらやま じゅん)

担当教室

- *テニス初中級(火曜日 9:25~10:55)
- *テニス中級(火曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス(22年)、水泳(少々)

特技

- *自重のトレーニングで姿勢改善。
- *ストレッチで可動域 UP からの球威 UP!!

メッセージ

打ち方やフォームにこだわるのではなく、生徒さん一人一人に合わせた打ち方や体の使い方を提案しています。まずはボールを打って楽しみましょう!



川島 裕子 (かわしま ゆうこ)

担当教室

- *テニス初心者(木曜日 9:25~10:55)
- *テニス初級(木曜日 11:00~12:30)
- *ナイトテニス初級(水曜日 19:00~20:30)
- *ナイトテニス中級(火曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(35年)、ソフトボール(10年)

特技

テニスボール3個使ってのお手玉ができます。

メッセージ

特に初心者にはテニスを楽しく、コミュニケーションをとりながら継続できる様、いつも心がけています。



武田 真里子 (たけだ まりこ)

担当教室

- *テニス初中級(木曜日 9:25~10:55)
- *テニス中級(木曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス(30年)

メッセージ

生涯スポーツとして、いろんな年代の方々と元気に楽しくレッスンできたらと思っています。



今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

- *ジュニアテニス(小1~小3)(月曜日 17:00~18:00)
- *ジュニアテニス(小4~中3)(月曜日 18:05~19:20)
- *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、
 テニス(38年) 他各種スポーツ

特技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスをしましょう。



猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

*ベーシックヨガ (火曜日 10:00~11:10)
*季節の経絡ヨガ (水曜日 10:00~11:10)
*ママのためのヨガ (金曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(10年、指導歴5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身体を動かしませんか？
ヨガ初めての方大歓迎です♪



沖野 和美 (おきの かずみ)

担当教室

太極拳(火曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

日本少林寺(二段)、
武術(カンフー)太極拳(1980年~)

特技

台湾華語

メッセージ

太極拳は片足立ちになることが多いため、脚筋力・バランス
能力・全身持久力の向上が期待できる健康長寿法です。



太田 明博 (おおた あきひろ)

担当教室

*からだとのえ体操(火曜日 13:00~14:15)
*ZUMBA(火曜日 19:00~20:10)
*ピラティス(水曜日 19:00~20:15)

スポーツ歴

フィットネス(39年)

特技

寝ること

メッセージ

伸び伸びと自分らしく、「運動って楽しいな」と思って
もらえるようなクラスづくりを目指しています。



長谷川 雅 (はせがわ まさし)

担当教室

ボクシングエクササイズ
(火曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

サッカー(小2~小3まで)、
バスケットボール(小3~中3まで)、
ボクシング(高校1年~大学4年まで)

特技

だし巻き卵、反復横跳び、ボクシング

メッセージ

皆さんこんにちは。さわやか坊主の長谷川です。
一緒に良い汗を流し、次の日は筋肉痛になりましょう！



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

バランスボールエクササイズ
(水曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

(現在)スポーツGボール
(過去)水泳・シンクロナイズドスイミング・マラソン・
アクアスロン・デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリー
スキー・ソフトボール・卓球・ハイキング・登山

特技

Gボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していたい性格です。
楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



長谷川 細香 (はせがわ さいか)

担当教室

フラダンス
(金曜日 12:30~13:40)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特技

身体のバランスが見える

メッセージ

どなたでも、癒される音楽に合わせて踊っていただける
フラで、いきいきとした日々を目指しましょう！



高野 里香 (たかの りか)

担当教室

健美操(金曜日 12:40~13:40)

スポーツ歴

健美操指導歴(28年)

特技

健美操指導員と薬剤師の二刀流で
現役です。

メッセージ

巡りが改善され、心と身体のバランスが調整され、免疫力が
高められて受講生の皆様が笑顔で帰って頂けるように努めて
まいります。



渡邊 さよ (わたなべ さよ)

担当教室

ナイトアロマヨガ
(金曜日 19:00~20:10)

スポーツ歴

ヨガ(10年)

特技

笑顔

メッセージ

季節に寄り添った心身共にリラックスするヨガで
癒しの時間をお過ごし下さい。





球技系

今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

*ジュニアテニス(小1~小3)(月曜日 17:00~18:00)
 *ジュニアテニス(小4~中3)(月曜日 18:05~19:20)
 *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、
 テニス(38年) 他各種スポーツ

特技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。
 皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスをしましょう。



札幌バドミントン協会

担当教室

*ジュニアバドミントン(小3~小6)(水曜日 16:30~18:00)
 *ジュニアバドミントン(小5~中3)(水曜日 18:15~19:45)

スポーツ歴

バドミントン(40年近く)

メッセージ

楽しく、仲良く、ワイワイしながら、バドミントンに親しんで
 いける様にしたいものです。



札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

*旧中央体育館バレーボール教室指導員
 *高等学校バレーボール外部コーチ



メッセージ

最初に基本動作の修得、次にゲーム(遊び)しながら
 ルールの理解とゲーム中の動き方を理解して
 もらえるよう努めます。

札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

バレーボール(50年)

メッセージ

バレーボールは味方や相手に対して思いやり持つことを学べるスポーツです。
 ワンラリー3回のプレーをみんなで協力し上手に相手のコートに返すことは、
 今後バレーボール以外のいろいろな場面において手助けになると考えます。
 どのようなプレーが次のプレイヤーに楽にプレーできるか、「自分で考えて
 やってみる」を毎週の指導に心がけております。



札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

バレーボール(53年)、
 ソフトバレーボール(5年)

メッセージ

みんなが声を出して、一つのボールを拾って、つないで、
 楽しいゲームができる様にいつも心がけています。



体操・その他

ニシムラ マリコ

担当教室

ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

スポーツ歴

体操競技(15年)

特技

ネイル

メッセージ

学校体育で困らないように、学校体育でお手本に、さらに高難度
 の技へと目標レベルは個々に合わせています。出来ないからやら
 ないのではなく出来ないけど頑張るが身に付きます。



ニシムラ モエ

担当教室

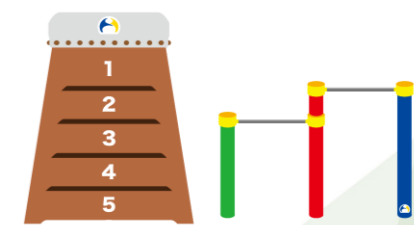
ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

スポーツ歴

体操競技(10年)
 バレーボール(5年)

メッセージ

自分の身体の使い方を理解してもらい学校体育の基礎+完成度を
 高め、授業でお手本になれるように教えています。
 少しでも苦手を無くして諦めない気持ちが増えればと思います。



野川 結希乃 (のがわ ゆきの)

担当教室

ジュニア体操(水曜日 18:00~19:30)

スポーツ歴

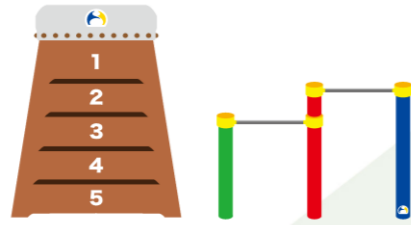
器械体操、スキー

特技

笑顔でいること

メッセージ

体操の楽しさを知ってもらえるような指導を頑張ります！



安土 隼人 (あんど はやと)

担当教室

*わくわくキッズ体操(水曜日 15:00~16:00)
*わくわくジュニア体操(小1,2年)(水曜日 16:10~17:40)
*わくわくキッズ体操(金曜日 15:00~16:00)
*わくわくジュニア体操(小3,4年)(金曜日 16:10~17:40)

スポーツ歴

テニス(3年)、バスケットボール(6年)、
トランポリン(4年)、パルクール(3年)

特技

幅広く、色々なスポーツができる

メッセージ

いつも笑顔で指導しています！一緒に体を動かして『できる』と『楽しい』を見つけましょう！



札幌弓道連盟

担当教室

少年少女弓道(金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴 ※指導員 4名

①弓道歴 30年 教室指導歴 5年目
②弓道歴 33年 教室指導歴 13年目
③弓道歴 42年 教室指導歴 11年目
④弓道歴 45年 教室指導歴 18年目

メッセージ

安全と個々人の成長に配慮しながら、規律正しい中にも
のびのびと弓道の基礎を学べるよう心がけています。

