



# 北区体育館 教室・指導員紹介



## 阿部 香名芽 (あべ かなめ)

**担当教室**  
初めてのヨガ A・B  
A(月曜日 10:00~11:15)、B(月曜日 11:30~12)  
スリムヨガ  
(火曜日 13:00~14:15)



**スポーツ歴**  
エアロビクスインストラクター歴 15年  
ヨガ歴 20年

**特技**  
**登山** どんな山でも登りに行きます。  
最近ではヒマラヤをながめにインドに行くのが好きです。



**メッセージ**  
ほっとひと息つけるようなクラスを心がけています。

## 安藤 千枝子 (あんどう ちえこ)

**担当教室**  
**健康体操ヨガ**  
(月曜日 19:45~20:45)



**スポーツ歴**  
ヨガ(約20年)

**特技**  
**日日是忍日**

**メッセージ**  
呼吸することがヨガ実践の一步です。  
ご自身なりのヨガの時間を味わいましょう。

## 伊藤 佳代 (いとう かよ)

**担当教室**  
**バレトン**  
(土曜日 14:15~15:15)



**スポーツ歴**  
登山(10年)、ヨガ(15年)

**特技**  
本人も驚くほどポジティブ

**メッセージ**  
わかりやすく、楽しい、身体も心もスッキリするクラスになる様にいつも心掛けています！！

## 遠藤 美枝 (えんどう みえ)

**担当教室**  
・からだ機能改善体操  
(月曜日 9:00~9:50)  
・らくらく健康エクササイズ  
(木曜日 9:00~9:50)



**スポーツ歴**  
ソフトボール・バスケットボール・テニス  
バレエ・ヨガ・日本舞踊 etc

**特技**  
**元気を振りまくこと**

**メッセージ**  
楽しく健康づくりができるように心がけています。  
それぞれが目指す健康に近づいてほしいと思います。

## 岩村 美奈子 (いわむら みなこ)

**担当教室**  
**運動あそび「いろは」**  
(年中・年長 15:20~16:20)  
(小1・2年 16:30~17:30)



**スポーツ歴**  
バレー、バスケットボール、  
スノーボード、ヨガ

**特技**  
**ヨガ**

**メッセージ**  
基礎的な運動能力、押す、引く、持つ、放すなどなど  
楽しく遊びの中で学んでいきます。一緒に遊びましょう！

## 近 育愛 (こん いくえ)

**担当教室**  
わんぱく体操 (火曜日 15:00~16:00)  
体操キッズ (金曜日 15:00~17:40)  
こどもGボールフィットネス (火曜日 16:10~17:40)  
バランスボールエクササイズ (金曜日 13:30~14:30)



**スポーツ歴**  
スポーツGボール・水泳・マラソン・  
トライアスロン・卓球・登山 etc

**特技**  
Gボール演技を創作し、  
いろんな人達と楽しむこと

**メッセージ**  
座っているより、程よく運動していたい性格です。  
楽しく運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。

## 工藤 真智子 (くどう まちこ)

**担当教室**  
バトミントン初級(月曜日 9:00~10:30)  
バトミントン中級(月曜日 10:40~12:10)  
バトミントン初級(金曜日 10:30~12:00)  
バトミントン中級(金曜日 12:05~13:35)  
バトミントン上級(金曜日 13:50~15:20)



工藤先生似顔絵  
工藤先生の娘 作

**スポーツ歴**  
**バトミントン 35年以上**

**特技**  
**バトミントン**

**メッセージ**  
クラスごとに目標は色々ですが怪我なく、程よく疲れて  
また頑張ろう！と思って貰える様に心がけています。

## 札幌整美健康体操研究会

**担当教室**  
姿勢美体操(火曜日 10:00~11:30)  
さわやか健康体操 (金曜日 9:00~10:20)  
体にやさしい健康体操 (水曜日 13:00~14:30)  
体にやさしい健康体操 (金曜日 11:10~12:40)



**スポーツ歴**  
20~30年のキャリアを持つ講師陣が担当しています。  
講師陣も週1回のバレエレッスンで研鑽を積んでいます

**特技**  
個性豊かで明るく話しやすい講師ばかりです

**メッセージ**  
音楽を聴きながら無理なく楽しく身体を動かし身体だけ  
ではなく、心も精神も健康になりましょう。

## 氏家 あすか (うじいえ あすか)

**担当教室**  
**運動あそび「いろは」**  
(年中・年長 15:20~16:20)  
(小1・2年 16:30~17:30)



**スポーツ歴**  
スキー、スノーボード、ソフトボール

**特技**  
色んなことに興味深々。  
体を使った遊びが大好きです。

**メッセージ**  
運動遊びで心と体をすてきに成長させてくれます。  
楽しい運動遊びができるよう支えます。

# 松浦 乃利江 (まつうら のりえ)

担当教室

卓球教室全般  
(火曜、水曜、木曜)

スポーツ歴

卓球35年

特技

ドライブ(車も卓球も)

メッセージ

お一人お一人に合わせたレッスンを目指しています。  
楽しみながら進めていきたいです。



# 松本 めぐみ (まつもと めぐみ)

担当教室

ソフトボクシング  
(水曜日 18:30~20:00)

スポーツ歴

ボクシング(23年くらい)

特技

早起き

メッセージ



# 森岡 いづみ (もりおか いづみ)

担当教室

運動あそび「いろは」  
(年中・年長 15:20~16:20)  
(小1・2年 16:30~17:30)

スポーツ歴

バスケットボール(35年)  
ミニバス指導歴(13年)

特技

バスケットボール

メッセージ

いろはでは、遊びの中で人との関わりを大切にし  
「気づき」、「自立」、「身体能力」高める内容になってます。



# 人見 奈々 (ひとみ なな)

担当教室

ジュニアクラシックバレエ(火曜日 16:15~17:45)  
脂肪燃焼ヨガ(月曜日 19:45~20:45)  
ピラティス(月曜日 18:50~19:35)  
ピラティス(火曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴

器械体操、クラシックバレエ

特技

逆立ち、早歩き

メッセージ

皆さんの健康づくりのお手伝い出来るよう日々取り組んでいます。  
どうぞお気軽にご参加ください!



# 石岡 千秋 (いしおか ちあき)

担当教室

ベビーヨガ  
(火曜日 13:00~14:00)  
キッズリズムヨガ  
(火曜日 14:05~14:50)

スポーツ歴

ヨガ(7年)

特技

身体が柔軟です!!

メッセージ

楽しく気持ち良く一緒にヨガをしましょう!  
みなさんのご参加おまちしております。



# 石田 由紀子 (いしだ ゆきこ)

担当教室

しなやかボディメイク  
(金曜日 10:00~11:00)  
すっきりヨガ  
(金曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

ダンス(JAZZ、HIPHOP)20年

特技

楽しむこと

メッセージ

「健康で幸せな生活を送る」お手伝いができることを楽しみに  
しています。一緒に体、呼吸、心、を整えていきましょう!



# 大高 真弓 (おおたか まゆみ)

担当教室

ジュニアバドミントン  
(火曜日 17:10~18:10)

スポーツ歴

バドミントン(47年)

特技

メッセージ

はじめての人の教室です。ルールやマナー・技術を学び  
仲間と一緒に汗を流しましょう。



# 藤原 真知子 (ふじわら まちこ)

担当教室

太極拳  
(水曜日 14:00~16:00)

スポーツ歴

太極拳(28年)

特技

太極拳

メッセージ

はじめは難しいかも知れませんが 頭の体操と思って  
ください。体力に応じて調整できます。



# 武田 和子 (たけだ かずこ)

担当教室

フラダンス  
(金曜日 9:30~11:00)

スポーツ歴

卓球、テニス、マラソン

特技

洋裁、髪飾り作り(どちらも衣装づくりのため)  
つきつめるタイプかな? 楽しいことが大好きです!!

メッセージ

アロハ! 曲にあわせて、笑顔で踊ると楽しくなります。  
「笑顔美人になろう!」をキャッチフレーズに頑張っています。



# 福島 二美子 (ふくしま ふみこ)

## 担当教室

クラシックバレエ  
入門(火曜日 10:45~12:15)  
初級(金曜日 10:00~11:30)

## スポーツ歴

中学・高校 陸上部 中学1年間スキー部  
クラシックバレエ 4才から現在まで途中何度か中断して40年

## 特技

ピアノを少々

## メッセージ

レベルや年齢に関係なく大好きなバレエウィーと一緒に楽しみましょう。



# 平岩 紗季 (ひらいわ さき)

## 担当教室

脂肪燃焼ヨガ  
(火曜日 11:40~12:40)

## スポーツ歴

ヨガ(7年)、ソフトボール(学生時代)

## 特技

明るい 体が柔らかい(ヨガのおかげ)

## メッセージ

楽しく体を動かして、スッキリリフレッシュできるクラスになる様に心掛けています。



# 岡本 和子 (おかもと かずこ)

## 担当教室

ジュニア卓球 初心者・初級  
(木曜日 16:15~17:45)

## スポーツ歴

卓球(58年)

## 特技

## メッセージ

ボールを打つばかりでなく体力もつけて、卓球が楽しく好きになり長く続けてもらえるようにと接していきます。



# 小林 真琴 (こばやし まこと)

## 担当教室

ジュニアバドミントン 初中級 (月曜日 16:20~17:50)  
ジュニアバドミントン 中上級 (月曜日 18:00~19:30)  
ジュニアバドミントン 初級 (火曜日 18:15~19:45)  
ジュニアバドミントン 中級 (木曜日 16:30~18:00)

## スポーツ歴

バドミントン(25年)来世でもやりたいスポーツです! ゴルフ(35年)なかなか上達するのが大変です!  
テニス(3年)最近始めたばかりで楽しいです!

## 特技

目標を決めたら、達成するまで続けること。あきらめない! やめない!

## メッセージ

勉強もスポーツも遊びも、思いっきり楽しんでください!!  
そのためにはルール、やり方を覚えることからです!!  
バドミントンは相手がいなくてできないスポーツなので、元気よく挨拶、返事、コミュニケーションが少しずつでもできるといいですね!!



# 河越 祥平 (かわごえ しょうへい)

## 担当教室

すこやかエクササイズ (水曜日 10:30~11:30)  
ボクシングエクササイズ (水曜日 11:45~12:45)  
チャレンジジム (土曜日 11:00~12:00)

## スポーツ歴

バスケ、ラグビー、水泳

## 特技

そば打ち

## メッセージ

皆さんに安全でわかりやすい指導を心がけております。  
運動することが楽しいと思っただけのようにサポートさせていただきたいです。よろしくお願いします。

