



# 東健康づくりセンター 教室・指導員紹介



## 逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室

火曜日  
・シルバー体操教室(9:45~10:45)

スポーツ歴

バドミントン、マラソン、水泳  
エアロビクス、ヨガ、太極拳

メッセージ

それぞれの体力や個性に合わせた無理のない運動を提供し、楽しい仲間が気軽にコミュニケーションを交わす、そんな場所づくりを目指しています。



## 西野 武 (にし の たけし)

担当教室

火曜日(16:30~17:30)  
・ジュニアヒップホップ

スポーツ歴

ダンス(30年)

メッセージ

ノリのいい音楽と合わせて楽しくダンスを踊ること、HIPHOPの基本的なステップを教えています。



## 三好 まり子 (みよし まりこ)

担当教室

水曜日(11:15~12:15)  
・背骨すっきりコンディショニング

スポーツ歴

背骨コンディショニング(5年)

メッセージ

腰痛や肩こり、全身の痛みや不調を運動で根本から改善！  
自分と向き合える整う時間を一緒に楽しみましょう♪



## 高野 里香 (たかの りか)

担当教室

木曜日(9:45~10:45)  
・健美操

スポーツ歴

健美操(28年)

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いただくように努めて参ります。



## 松岡 悦子 (まつおか えつこ)

担当教室

木曜日(11:00~12:00)  
・ボディメイク PLUS ダンベル

スポーツ歴

エアロビクス歴(30年)

メッセージ

簡単なエアロビクスとダンベル・チューブを使って筋力アップを目指しましょう！

## 高橋 有紀 (たかはし ゆき)

担当教室

金曜日(9:45~10:45)  
・ピラティス

スポーツ歴

ピラティス(4年)

メッセージ

一人ひとりに向き合い、身体と心を整えるレッスンができるように心がけています。



## Mackey (マッキー)

担当教室

土曜日(9:45~10:45)  
・ZUMBA

スポーツ歴

ZUMBA(14年)、太極舞(7年)  
パワーリフティング(3年)  
ボディビル(3年)

メッセージ

笑顔になれる楽しいレッスンです。ZUMBAで、心も身体も元気になりましょう！



## 釜鈴 美紀 (かますず みき)

担当教室

土曜日(14:15~15:15)  
・ベーシックヨガ

スポーツ歴

ヨガ(18年)

メッセージ

わかりやすく、心身ともにリラックスできるように心掛けています。健康の維持と増進の一助になればと思います。

