



# 手稲区体育館 教室・指導員紹介



## 羽倉 孝造 (はくら こうぞう)

### 担当教室

◆成人テニス  
 水曜: 初中級・中級・中上級 9:30~14:40  
 木曜: 初中級・ナイター初中級  
 15:50~14:20/19:10~20:40  
 土曜: 中級・初級 9:00~12:30

### スポーツ歴

テニス(63年)

### 特技

スポーツ全般大好きです!

### メッセージ

楽しく上手にする技術を持っています。  
みんなでテニスを楽しみましょう!



## 北村 裕昭 (きたむら ひろあき)

### 担当教室

テニスクリニック  
 (木曜日 14:40~15:50)

### スポーツ歴

テニス(45年)

### 特技

けん玉

### メッセージ

解りやすく楽しいレッスンをするように心掛けています。



## 小齋 玲子 (こさい れいこ)

### 担当教室

ジュニアテニス(火)小3~6  
 (火曜日 16:25~17:55)

### スポーツ歴

テニス(20年以上)  
スキー、バレーボール

### 特技

編み物、トルペイント  
ガーデニング

### メッセージ

テニス大好きになって欲しいです!一緒に楽しく頑張りましょう!



## 工藤 敏夫 (くどう としお)

### 担当教室

① テニス初級(月)  
 ② テニス初中級(月)  
 (月曜日 ①9:10~10:40/②11:00~12:30)

### 指導歴・資格など

指導歴 40年

### メッセージ

各ショットの基本や、ボールに対するフットワークを身につけます!  
ラリーを楽しく続けることができるようになることが目標です!



## 田中 弘美 (たなか ひろみ)

### 担当教室

① テニス(火)小3~6  
 ② Do スポ KIDS  
 (①火曜 16:25~17:55/②金曜 16:30~)

### スポーツ歴

テニス(30年)  
バレーボール(7年)

### 特技

どこでもすぐに寝れるところ

### メッセージ

運動するのが楽しい!と思ってもらえるような指導を心掛けています。  
一緒に楽しみましょう!



## 山岡 真由美 (やまおか まゆみ)

### 担当教室

① ミニバスケットボール小1~3  
 ② ミニバスケットボール小4~6  
 ③ レディースバスケットボール  
 (月曜日 ①16:10~17:10/②17:20~18:20/③11:15~12:45)

### 指導歴・資格など

バスケットボール 競技歴 約49年 指導歴 約30年

### 特技

とくにありませんがどんな時でも大きな声が出せること?!

### メッセージ

スポーツを楽しみ入口として体を使って個人としては技術を習得する喜び、仲間と協力してゲームを進める楽しさ、決められたルールの中で協調性などを学び元気にあいつつするところからスタートします!



## 清川 いずみ (きよかわ いずみ)

### 担当教室

① ミニバスケットボール小1~3  
 ② ミニバスケットボール小4~6  
 (月曜日 ①16:10~17:10/②17:20~18:20)

### スポーツ歴・指導歴

バスケットボール・水泳指導

### 特技

大きな声を出せる

### メッセージ

バスケが大好きになれるように基礎を大切に指導します。



## 山口 克志 (やまぐち かつし)

### 担当教室

① バドミントン(木)小3~6  
 ② バドミントン(金)小3~6  
 (①木曜 16:25~17:55/②金曜 16:25~17:55)

### スポーツ歴

日本バドミントン協会公認指導員で  
2016年度から7年目

### 特技

祖先のルーツ探索が出来、古文書・地方史等の資料収集ノウハウ

### メッセージ

ラケットの握り方から指導し、各種ショットの打ち方とステップなどを知り、必要な基礎体力を養い、試合が楽しく出来る事を目標に進めていきます。



## 早坂 恵 (はやさか めぐみ)

### 担当教室

① バドミントン(火)小3~6  
 ② バドミントン(水)小3~6  
 (① 火曜 16:25~17:55/②水曜 16:25~17:55)

### スポーツ歴

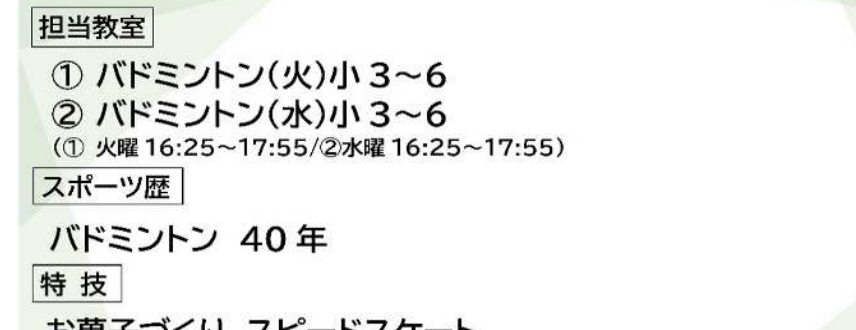
バドミントン 40年

### 特技

お菓子づくり、スピードスケート

### メッセージ

友達と楽しく羽球の魅力を伝えます



# 工藤 美幸 (くどう みゆき)

## 担当教室

- ① バドミントン(火)小3~6
- ② バドミントン(金)小1~3  
(①火曜 16:25~17:55/②金曜 16:25~17:25)

## スポーツ歴

バドミントン 小学生~

## メッセージ

バドミントンに必要な基本的な動きや各ショットの打ち方を覚えて楽しくプレイしましょう。

# ペツ エカテリーナ

## 担当教室

- ① スラックライン 小1~3
- ② スラックライン 小3~6  
(水曜日 16:25~17:55/②水曜 16:25~17:55)

## スポーツ歴

5年

## メッセージ

スラックラインは専用ラインの上を綱渡りのように歩いて楽しむスポーツです。ゲームをしながらバランス力を鍛えることができます。遊びながらスラックラインを楽しみましょう！



# 佐藤 敏彦 (さとう としひこ)

## 担当教室

- ① ゴルフ 基礎
- ② ゴルフ 形成  
(土曜日 ①9:00~10:30/②10:50~12:20)

## スポーツ歴

ゴルフ指導 50年

## 特技

ゴルフ



# 太田 明博 (おおた あきひろ)

## 担当教室

### ZUMBA

火曜日 9:10~10:20

## 指導歴・資格など

35年  
ZUMBA ベーシック

## メッセージ

安全に楽しくマイペースで、世界中の音楽に合わせて踊ります！



# 佐藤 満美子 (さとう まみこ)

## 担当教室

- ① フィットネスフラ ナニ★アロハ
- ② ナイトストレッチヨガ  
(①火曜 13:15~14:25/②木曜 19:30~20:30)

## スポーツ歴

フィットネスインストラクター歴 40年  
フラインストラクター歴 18年

## 特技

いやな事は忘れて、すぐ切り替えられること  
楽しいことを見つけること!!

## メッセージ

フラダンスとストレッチを組み合わせ、さあ、楽しくフラを踊りましょう  
骨から動かして、骨、関節、筋肉を強くしてしっかりと体幹を鍛えて正しい姿勢に戻しましょう！



# 高橋 有紀 (たかはし ゆき)

## 担当教室

- ① ピラティス 11:15~
- ② ピラティス 13:00~  
水曜日 ①11:15~12:45/②13:00~14:30)

## スポーツ歴

ピラティス(4年)

## 特技

考えるよりもまず行動

## メッセージ

一人一人に向き合い、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。



# 飯田光子 SSKT (札幌整美健康体操研究会)

## 担当教室

- ① さわやか健康体操
- ② からだにやさしい健康体操 11:00~
- ③ からだにやさしい健康体操 13:00~  
(①火曜 10:30~12:00/②水曜 11:00~12:30/③13:00~14:30)

## メッセージ

頭から足の先までほぐしストレッチと筋力強化運動を組み立てた体操、免疫力、自然治癒力もアップします。  
体幹も強化され、姿勢も美しくなります。

# chiharu

## 担当教室

- ① 体質改善ストレッチ
- ② ピラティス PLUS  
(月曜日 ①9:25~10:55/②11:10~12:20)

## スポーツ歴

これまでのスポーツ歴は特になく、自身の産後による体調不良からヨガ・ピラティスを始めました。

## 特技

旅行が大好きで一人でも行きます(笑)  
お得に行く旅行を見つけるのが特技!!

## メッセージ

身体のケアはもちろん！心の気持ち良さも帰る時には違うと感じられるレッスンを心掛けております。



# 杉澤 方子 (そまざわ よりこ)

## 担当教室

- ①卓球(水・金曜日) 9:10~12:45
- ②ボディメイクヨガ(火) 18:00~19:30
- ③ナイトデトックスヨガ(水) 19:30~20:45

## スポーツ歴

卓球歴 30年

## 特技

何でも楽しめる事。

## メッセージ

心と体を整えて気持ち良くヨガをしましょう。  
楽しく体を動かしてすっきりリフレッシュできるクラスになる様に心掛けてレッスンします！

# 川口 早苗 (かわぐち さなえ)

担当教室

リズムで楽々3B体操  
(水曜日 9:30~11:00)

指導歴

18年

特技

新しいことに挑戦する気持ち!

メッセージ

ベル、ボール、ベルターの補助用具を使用し、リズムに合わせて  
どなたでも楽しく運動できます。



# 真藤 優亮 (しんどう ゆうすけ)

担当教室

- ①フットサル(水)小1~3/小3~6  
(水曜 15:50~16:50/16:55~17:55)
- ②フットサル(土)小1~3/小3~6/short lesson  
(土曜 9:20~10:20/10:30~11:30/11:40~12:40)
- ③こどもフィジカルアカデミー 年中・年長/小1・2/小3・4  
(金曜 15:00~15:55/16:00~16:55/17:00~17:55)

スポーツ歴

サッカー、フットサル(小学生の頃から)

特技

真顔

メッセージ

Enjoy fitness! 遊びながら楽しく運動を好きになろう!



# 岩 瑛里奈 (いわ えりな)

担当教室

- ① ダンス 年中・年長
- ② チアダンス 小1~3
- ③ チアダンス 小3~6  
(月曜日 ①16:10~17:10/②17:20~18:20)

指導歴・資格など

MoB studio 講師(チアダンス・ジャズダンス)  
JATI-ATIトレーニング指導者  
JCDA(日本チアダンス協会)公認インストラクター

メッセージ

基礎からしっかり学べるので初心者の方でも気軽に参加できます!  
振付は生徒のレベルに合わせて作成します。  
お子様が自分を好きになれるようなレッスンを心がけています!

