



厚別区体育館 教室・指導員紹介



中村 朝恵 (なかむら ともえ)

担当教室

ヨガ

(月曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

ヨガ(15年)

特技

「為せば成る」といつも前向きに元気いっぱいであること

メッセージ

正しく立つ・正しく座る、深呼吸に動きを合わせて心と体を整えてゆっくりほぐしていきましょう。

菅野 淳子 (かんの あつこ)

担当教室

アンチエイジング体操

(月曜日 10:30~12:00)

(火曜日 10:45~12:15)

ゆっくりアンチエイジング体操

(木曜日 9:10~10:20)

スポーツ歴

カヤック(8年)、サップ(6年)

特技

動物大好き! 愛玩動物飼養管理士1級をもちます!

メッセージ

たくさんの会話・雑談を交えて効果的で楽しいレッスンを心掛けています。



AYA SATO (さとう あや)

担当教室

リンパマッサージ&ストレッチ

(木曜日 11:00~12:15)

スポーツ歴

インストラクター(37年)

特技

ZUMBA・エアロビクス・スキー他

メッセージ

ウォーミングアップ・ストレッチ・リンパマッサージ リラクゼーションと内容濃く楽しんでいます。



瀧澤 幸智子 (たきざわ さちこ)

担当教室

健身操

(木曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

ランニング、自転車、XC スキー、レガッタ(初心者)

特技

気になると調べはじめる→雑学ばかり

メッセージ

良い事、悪い事すべての経験がレッスンに繋がっています。皆さんと共有して良い生活習慣へ変化していきましょう



海藤 真澄 (かいどう ますみ)

担当教室

生活習慣改善体操

(月曜日 9:30~10:45)

スポーツ歴

エアロビクス(29年)、ズンバ(14年)

ベリーダンス エクササイズ(13年)

特技

一人黙々と何かをつくる集中力

メッセージ

自分の体に意識を向ける事を大切にしています。出来る、出来ないではなく、今はこんな感じで OK! 出来る事を少しずつ、頑張らず、楽しく動いていただければと思っています。



唐牛 拓郎 (からうし たくろう)

担当教室

やさしい健康運動体操(水曜日 15:00~16:30)

ジュニアフットサル(水曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

サッカー・フットサル(40年)

マラソン(8年)・ゴルフ(10年)

特技

飽きらずに努力し続ける

メッセージ

運動の方法と身体の正しい使い方を基礎から意味が理解できるように実践する教室です。

前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

ひざこし筋力UP運動

(木曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

際立った競技はありませんが、海・山・陸のスポーツを均一に経験

特技

関わる人を元気にする事
今より良くなる方法を考え工夫出来る事

メッセージ

目標・実践のための前段階として身体活動や運動に対する意識向上のお手伝いが出来たらと思っています。



原田 雅恵 (はらだ まさえ)

担当教室

二十四式太極拳

基礎(月曜日 13:00~14:25)

重点(月曜日 14:30~15:55)

スポーツ歴

スケート、スノーボード(遊び程度)

特技

特にありませんが自然の中に身をおくと
心身共にスッキリします(趣味:森歩き、軽登山)

メッセージ

太極拳はやってみると難しく感じるかもですが、とても美しい動きです。一緒にゆっくり楽しみましょう。

小野寺 弘美 (おのでら ひろみ)

担当教室

エアロビクス

(火曜日 9:15~10:30)

スポーツ歴

陸上・テニス(小・中・高で少し)

エアロビクス(26年ほど)

特技

・どこでも寝ることができる
・札幌市内であれば自転車でもどこまで行けます!

メッセージ

講座の皆さんと楽しく時にはハード! ?にエアロビクスに励んでおります。運動を始めようと思った時がチャンスですよ!! 最初は少しずつ初めてみませんか?



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA

(木曜日 9:45~10:45)

スポーツ歴

競泳(15年)・ダンス(26年)

特技

ロシア語・性格診断・やさしい生徒さんを集めること!

メッセージ

舞台にも上がってる人間なので楽しく笑ってもらえるレッスンをしています。身体を動かし、日常生活も楽になってください♡



鎌田 奈美 (かまだ なみ)

担当教室

筋力アップエクササイズ(火曜日 11:30~12:30)
ココロとカラダの整うヨガ(火曜日 13:00~14:00)
はじめてのボクシングエクササイズ(金曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

ヨガ(10年)、キックボクシング(1年)、バスケ(2か月)

特技

余りある程の元気・エネルギーを分けること!!
苦しく、つらい事も面白くしてしまうこと!!

メッセージ

心身の健康は身体づくりから!楽しく気持ちよく続けていけるレッスンをお届けできる様に心掛けています!!



遠 浩美 (つじ ひろみ)

担当教室

ジュニアクラシックバレエ(月曜日 17:25~18:25)
リラックスヨガ(火曜日 14:30~15:45)
ストレッチ&ボディメイク・健康美容
(金曜日 11:30~12:30/13:00~14:15)
クラシックバレエ 女性向け(木曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

バレエ(33年)、ヨガ(12年)

特技

クラシックバレエ・ヨガ・ウォーキング

メッセージ

わかりやすく!楽しく♪丁寧に!心と身体を整えるクラスを心掛けています!!



大野 直子 (おおの なおこ)

担当教室

ナイトヨガ A(水曜日 19:00~20:15)

ナイトヨガ B(水曜日 21:00~22:15)

スポーツ歴

ヨガ(20年) ※指導歴 12年

特技

人の話を聞くことが好きです

メッセージ

ご自身に合ったメンテナンス方法を見つけていただけるようなプログラム作りを心掛けています。

岩泉 由美 (いわいずみ ゆみ)

担当教室

膝にやさしい安心ヨガ-月(月曜日 13:00~14:00)

膝にやさしい安心ヨガ-木(木曜日 12:15~13:15)

スポーツ歴

ヨガ(13年)・スノーボード(25年)

特技

笑顔・バランスポーズ・
自分で自分のご機嫌をとること

メッセージ

楽に!心地良く!健やかに!
ムリのないヨガで、心身をゆるめ、整え、筋力UPしていきましょう



平岩 紗季 (ひらいわ さき)

担当教室

やさしいボクサ&ヨガ
(水曜日 12:30~13:30)

スポーツ歴

ソフトボール(学生時代)・ヨガ(7年)

特技

とにかく運動、スポーツ...動くのが大好きです!

メッセージ

身体も心もリフレッシュし、皆様が楽しめるクラスになるよう心掛けています!ボクサ&ヨガで楽しく汗をかいて、スッキリリフレッシュしましょう!



似鳥 仁保 (にとり やすひろ)

担当教室

シェイプBOX

(木曜日 18:00~19:00)

スポーツ歴

ボクササイズ(23年)

特技

メッセージ

教室では楽しく無理なくやっただきます!
ストレス発散や体力づくりのサポートになれる様お手伝いします。
お気軽に参加してください。

