



# 厚別温水プール 教室・指導員紹介



## 伊藤 郁子 (いとう いくこ)

Fitness

担当教室

水中運動(火)A (火曜日 12:05~13:05)  
 水中運動(火)B (火曜日 13:10~14:10)  
 ひざこしかた水中運動 (木曜日 11:00~12:00)  
 水中運動(金)A (金曜日 10:00~11:00)  
 水中運動(金)B (金曜日 11:05~12:05)

スポーツ歴

水泳

特技

アウトドア活動 (キャンプ、家庭菜園等)

メッセージ

幼少期より水泳を始め、水泳選手、水泳指導、水中指導へと水中のプロフェッショナルになれる様に日々進化しています。水中のメリットを味方に気持ち良く体を動かしましょう。



Ikuko Ito

## 渡辺 かおり (わたなべ かおり)

Fitness

担当教室

アクアビクス(火)  
(火曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

水泳 (36年)

特技

全米アクアビクス協会認定インストラクター (AEH)  
 全米アクアセラピー&リハビリ認定インストラクター (ATRI)  
 アクアダイナミクス研究所認定  
 ・アイチインストラクター  
 ・ハイドロ&フィンインストラクター

メッセージ

「健康に年を重ねていきましょう！」をモットーに笑顔の輪を広げていくレッスンを目指しています。



Kaori Watanabe

## 宮森 洋子 (みやもりようこ)

Fitness

担当教室

背骨コンディショニング A (月曜日 10:00~11:00)  
 背骨コンディショニング B (月曜日 11:15~12:15)  
 腰痛改善水中運動 (金曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

ゴルフ、テニス、水泳、剣道二段

特技

料理、洋裁

メッセージ

運動を通して心をカラダの健康づくりのお手伝いしております！



Yoko Miyamori

## 野口 倫子 (のぐち みちこ)

Fitness

担当教室

月木アクア ※月曜担当  
(月曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

アクアビクス (29年)

特技

何事もコツコツ型。  
できなければできるようになるまで努力する。

メッセージ

皆さんとコミュニケーションをとりながら楽しくレッスンを心掛けています。



Michiko Noguchi

## 馬場 聡美 (ばば さとみ)

Fitness

担当教室

水中運動(水) (水曜日 13:00~14:00)  
 アクアビクス(水) (水曜日 14:10~15:10)

スポーツ歴

卓球、エアロビクス、社交ダンス

特技

素早い行動力

メッセージ

明るく元気に楽しく、みなさんが安心して長く運動を続けていけるようにサポートさせていただきます。



Satomi Baba

## 達 浩美 (つじ ひろみ)

Fitness

担当教室

朝ヨガ  
(金曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

クラシックバレエ (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！  
心を身体を整えるクラスを心掛けています。



Hiromi Tsuji

## 伊藤 佳代 (いとう かよ)

Fitness

担当教室

身体すこやかヨガ  
(木曜日 13:00~14:00) ※月1回開催

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!!



Kayo Ito

## 陣内 麻利子 (じんのうち まりこ)

Fitness

担当教室

月木アクア ※木曜担当  
(木曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

エアロビクス、ヨガ、ピラティス等  
(指導歴10年以上)

特技

占いができます。(数秘術、タロット)  
ウクレレ、ピアノが弾けます。

メッセージ

運動することで元気に若々しくなります！  
楽しく一緒に動きましょう。



Mariko Jinnouchi

## 河越 冴華 (かわごえ さやか)

Fitness

担当教室

プールエクササイズ  
(火曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

バスケットボール (10年)

特技

ヨガや ZUMBA、トレーニング系などの  
レッスンも指導しています。体を動かすことが好きです。

メッセージ

楽しく体を動かし脂肪燃焼していきます。それだけでなく頭も使うような動きも取り入れ、脳も活性化していきます。いつまでも若々しく動ける身体を目指して一緒に頑張りましょう。



Sayaka Kawagoe