



札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)



2021年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 優勝 2022 年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ 準優勝 2023 年北海道卓球選手権 マスターズの部 ローシックスティ ベスト 4

メッセージ

皆さんとボールを打つ楽しさや出来た時の喜びを 分かち合うのが好きで指導員を続けています。

札幌卓球連盟

担当教室

- *卓球初中級(金曜日 9:15~10:45)
- *卓球中級(金曜日 10:50~12:20)
- *卓球上級(金曜日 9:15~10:45)

スポーツ歴

卓球指導歴(3年)、

全国レディース(岩手)出場(2023年度)

メッセージ

生徒さんが出来るようになった場面に一緒にいれて楽しい です。上達はもちろん汗をかいて、笑顔で皆さんやってます。

数藤 和枝 (すどう かずえ)

担当教室

*バドミントン初中級(火曜日 13:10~15:10) *バドミントン初心者(金曜日 9:00~10:30) *バドミントン初級(金曜日 10:35~12:35)

スポーツ歴

バドミントン(27年)

特 技

絵を描くこと

メッセージ

バドミントンが楽しい、上手になりたいと感じて、教室が 楽しいと想えるクラスになる様に心掛けています。

札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中級(火曜日 9:00~10:55)

スポーツ歴

バドミントン(45年)

メッセージ

「好きこそ物の上手なれ」!!興味や疑問を持ち、 憧れや目標も持ち、楽しむことを忘れずに、仲間と 過ごしましょう。

札幌バドミントン協会

担当教室

バドミントン中上級(火曜日 11:00~12:55)

スポーツ歴

バドミントン(48年)

メッセージ

バドミントンの楽しさ面白さを伝えていきたいです。





川島 裕子(かわしま ゆうこ)

担当教室

- *テニス初心者(木曜日 9:25~10:55)
- *テニス初級(木曜日 11:00~12:30)
- *ナイトテニス初級(水曜日 19:00~20:30) *ナイトテニス中級(火曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(35年)、ソフトボール(10年)

特 技

テニスボール3個使ってのお手玉ができます。

メッセージ

特に初心者にはテニスを楽しく、コミュニケーションを とりながら継続できる様、いつも心がけています。

武田 真里子 (たけだ まりこ)

担当教室

*テニス初中級(木曜日 9:25~10:55) *テニス中級(木曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス(30年)

メッセージ

生涯スポーツとして、いろんな年代の方々と 元気に楽しくレッスンできたらと思っています。

今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

*ジュニアテニス(小 1~小 3)(月曜日 17:00~18:00) *ジュニアテニス(小 4~中3)(月曜日 18:05~19:20) *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、 テニス(38年) 他各種スポーツ

特 技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。 皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスをしましょう。



🗳 ♥ 🗱 北ガスアリーナ札幌46 教室・指導員紹介〔成人・フィットネス系〕 🗳 ♥ 🐉



フィットネス系

河越 祥平(かわごえ しょうへい)

*脂肪燃焼エクササイズ (月曜日10:00~11:00) *はじめての格闘技工クササイズ (月曜日11:15~12:15)

スポーツ歴

バスケットボール、ラクビー、水泳

特 技 そば打ち

メッセージ

有資格者パーソナルトレーナーの経験を活かして皆さんに安全で 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て いただける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。

猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

*ベーシックヨガ I (火曜日 10:00~11:00) *ベーシックヨガⅡ (火曜日 11:15~12:15) *季節のめぐりヨガ(水曜日 10:00~11:10) *リラックスヨガ (金曜日 10:00~11:00)

ヨガ(10年、指導歴5年)、 バスケットボール(12年)

料理

メッセージ

運動不足の方、呼吸を深めたい方、リラックスしたい方、 ヨガに興味のある方ぜひ一緒に身体を動かしませんか? ヨガ初めての方大歓迎です♪

沖野 和美(おきの かずみ)

太極拳(火曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

日本少林寺(二段)、 武術(カンフー)太極拳(1980年~)

特 技

台湾華語

メッセージ

太極拳は片足立ちになることが多いため、脚筋力・バランス 能力・全身持久力の向上が期待できる健康長寿法です。

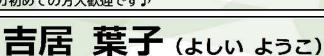


スポーツ歴 フィットネス(39年)

特 技 寝ること

メッセージ

伸び伸びと自分らしく、「運動って楽しいな」と思って もらえるようなクラスづくりを目指しています。



担当教室

ボクシングエクササイズ B (火曜 19:30~20:30)

スポーツ歴

パワーリフティング、太極拳、 ダンス(K-POP、ハウス、タップ etc)、 女子ラグビー、エアロビクス

特 技

興味を持ったら、何でも TRY する。

楽しければ続けられる!をモットーにダイエットやカッコイイ 体づくりをサポートする講座を目指しています。

長谷川 細香 (はせがわ さいか)

近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

バランスボールエクササイズ (水曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

(現在)スポーツGボール (過去)水泳・シンクロナイズドスイミング・マラソン・ アクアスロン・デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリー スキー・ソフトボール・卓球・ハイキング・登山

特 技

Gボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪ メッセージ

座っているより、程良く運動していたい性格です。 楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。

和田 真里 (わだ まり)

*やさしいピラティス (水曜日 13:00~14:00) *たのしくからだリメイク (木曜日 10:00~11:00)

指導歴:ヨガ(18年)、ピラティス(7年)、 エアロビクス(18年)

競技歴:バレーボール(10年)

メッセージ

好きなこと、やりたいことを軽やかにできる体づくりを 「あの手この手」で身につけていきます。難しい事はしません! 笑顔で調子を整えていきましょう。



担当教室

フラダンス

(金曜日 12:30~13:40)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特 技

身体のバランスが見える

どなたでも、癒される音楽に合わせて踊っていただける フラで、いきいきとした日々を目指しましょう!



高野 里香 (たかの りか)

健美操(金曜日 12:40~13:40)

スポーツ歴

健美操指導歴(28年)

健美操指導員と薬剤師の二刀流で 現役です。

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頂けるように努めて まいります。

渡邊 さよ(わたなべ さよ)

担当教室

ナイトアロマヨガ (金曜日 19:00~20:10)

スポーツ歴

ヨガ(10年) 特 技

笑顔

メッセージ

季節に寄り添った心身共にリラックスするヨガで 癒しの時間をお過ごし下さい。









球技系

今 善輝 (こん よしてる)

担当教室

*ジュニアテニス(小1~小3)(月曜日 17:00~18:00) *ジュニアテニス(小 4~中3)(月曜日 18:05~19:20) *ナイトテニス上級(月曜日 19:25~20:55)

スポーツ歴

スピードスケート(15年)、野球(16年)、 テニス(38年) 他各種スポーツ

特 技

強いて言うなら、私の今の年齢での運動能力

メッセージ

今までの経験を生かし、テニスの楽しさを皆さんに伝えたいです。 皆さんと楽しく笑ってケガ無くテニスをしましょう。

札幌バドミントン協会

担当教室

*ジュニアバドミントン(小3~小6)(水曜日 16:30~18:00) *ジュニアバドミントン(小5~中3)(水曜日 18:15~19:45)

スポーツ歴

バドミントン(40年近く)

メッセージ

楽しく、仲良く、ワイワイしながら、バドミントンに親しんで いける様にしたいものです。

札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(_{水曜日 17:15~18:45)}

スポーツ歴

- *旧中央体育館バレーボール教室指導員
- *高等学校バレーボール外部コーチ

メッセージ

最初に基本動作の修得、次にゲーム(遊び)しながら ルールの理解とゲーム中の動き方を理解して もらえるよう努めます。

札幌バレーボール協会

担当教室

ジュニアバレーボール(水曜日 17:15~18:45)

スポーツ歴

バレーボール(50年)

メッセージ

バレーボールは味方や相手に対して思いやり持つことを学べるスポーツです。 ワンラリー3回のプレーをみんなで協力し上手に相手のコートに返すことは、 今後バレーボール以外のいろいろな場面において手助けになると考えます。 どのようなプレーが次のプレイヤーに楽にプレーできるか、「自分で考えて やってみる」を毎週の指導に心がけております。

札幌バレーボール協会

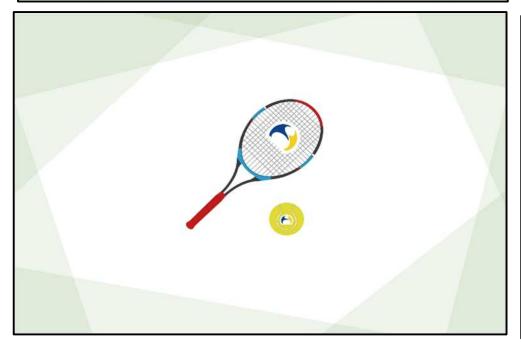
ジュニアバレーボール(_{水曜日 17:15~18:45)}

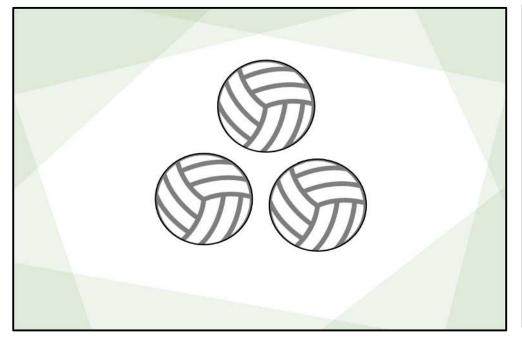
スポーツ歴

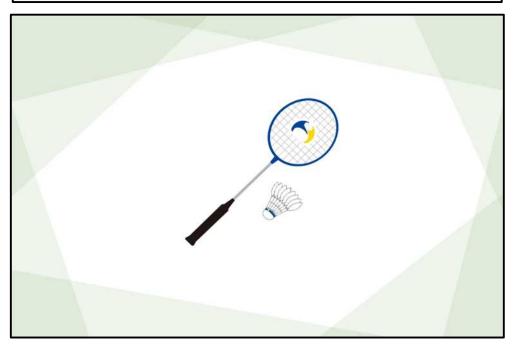
バレーボール(53年)、 ソフトバレーボール(5年)

メッセージ

みんなが声を出して、一つのボールを拾って、つないで、 楽しいゲームができる様にいつも心がけています。













ニシムラ マリコ

担当教室

ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

スポーツ歴

体操競技(15年)

特 技

ネイル

メッセージ

学校体育で困らないように、学校体育でお手本に、さらに高難度 の技へと目標レベルは個々に合わせています。出来ないからやら ないのではなく出来ないけど頑張るが身に付きます。



ニシムラ モエ

担当教室

ジュニア体操(水曜 18:00~19:30)

スポーツ歴

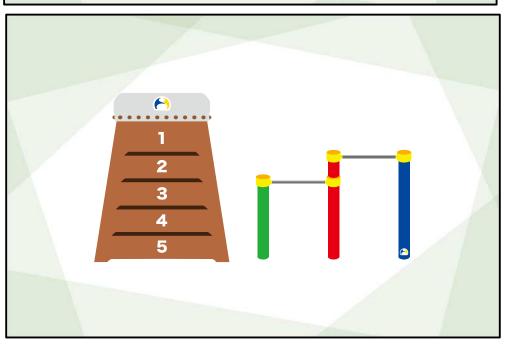
体操競技(10年)

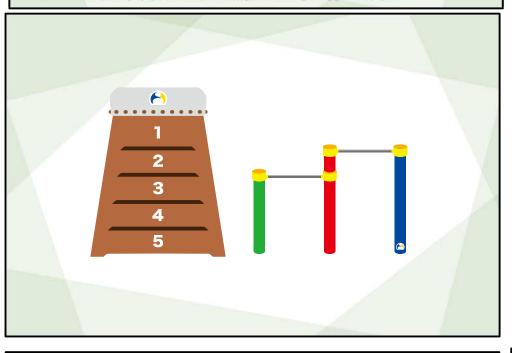
バレーボール(5年)

メッセージ

自分の身体の使い方を理解してもらい学校体育の基礎+完成度を 高め、授業でお手本になれるように教えています。

少しでも苦手を無くして諦めない気持ちが増えればと思います。





安土 隼人(あんど はやと)

担当教室

- *わくわくキッズ体操(水曜日 15:00~16:00)
- *わくわくジュニア体操(小1,2年)(水曜日 16:10~17:40)
- *わくわくキッズ体操(金曜日 15:00~16:00)
- *わくわくジュニア体操(小3.4年)(金曜日 16:10~17:40)

テニス(3年)、バスケットボール(6年)、 トランポリン(4年)、パルクール(3年)

特 技

幅広く、色んなスポーツができる

メッセージ

いつも笑顔で指導しています!一緒に体を動かして 『できる』と『楽しい』を見つけましょう!



札幌弓道連盟

担当教室

少年少女弓道(金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴 ※指導員 4名

①弓道歴 30年 教室指導歴 5年目

②弓道歴 33年 教室指導歴 13年目 ③弓道歴 42年 教室指導歴 11年目

④弓道歴 45年 教室指導歴 18年目

メッセージ

安全と個々人の成長に配慮しながら、規律正しい中にも のびのびと弓道の基礎を学べるよう心がけています。

