



# 清田区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



## 角野 桂子 (すみの けいこ)

### 担当教室

エアロビクスシェイプアップ  
(火曜日 11:00~12:30)

### スポーツ歴

バレエ(8年)、バドミントン(10年)

### 特技

ダンス

### メッセージ

継続は力なり!! シンプルイズベスト!  
基本を大切に楽しいレッスンを心掛けています



## 井村 昭子 (いむら あきこ)

### 担当教室

やさしい朝ピラティス(火曜日 9:45~10:45)  
ナイトヨガ(火曜日 19:00~20:15)  
リズム De 筋力アップ(木曜日 9:45~11:00)  
かんたんエアロ(木曜日 11:15~12:15)  
エアロ&ピラティス(木曜日 19:00~20:15)

### スポーツ歴

テニス歴 30年 水泳 ゴルフ

### メッセージ

心も身体も元気になり、体力向上、意欲向上、わかりやすく、次も参加したくなる、を目指してクラスを実施しています。

## 玉山 尚子 (たまやま なおこ)

### 担当教室

健美操 (火曜日 11:30~12:30)  
たのしくエアロ(金曜日 9:30~11:00)

### スポーツ歴

エアロビクス 40年  
健美操30年 マラソン40年

### 特技

スポーツ、料理

### メッセージ

運動が大好きです! 生活の一部に運動が取り込まれるように広めていきたいです。それが楽しみ、健康、ストレス発散、スタイル向上、なにより人のつながりにもなると幸せです。

## 森脇 俊文 (もりわき としづみ)

### 担当教室

すっきり姿勢リセット(金曜日 11:15~12:30)

### スポーツ歴

スキー30年

### 特技

大道芸、ブレイクダンス、バク転

### メッセージ

人を楽しませること、わかりやすく伝えることが好きです。運動が苦手な人や説明されて納得して動きたい人におすすめのレッスンを心掛けています

## 米沼 雅子 (よねぬま まさこ)

### 担当教室

ピラティス(水曜日 9:45~11:00)

### スポーツ歴

体操競技(7年) ピラティス(17年)

### 特技

遠くからでも後ろ姿で知人が分かること

### メッセージ

身体も心も脳も心地よく自由に動ける身体を!  
ピラティスで変化していく感覚を一緒に学び楽しみましょう。



## 伊藤 はるか (いとう はるか)

### 担当教室

ピラティス(金曜日 19:15~20:30)

### スポーツ歴

ピラティス・スキー・エアロビクス

### 特技

姿勢分析 動作分析(短時間で分析できるので声かけてください^^)

### メッセージ

エクササイズを通じて、体に負担をかけず生涯健康的に過ごせるよう、呼吸や体の動きについて学びます



## 庄末・武田・横山 (しょうすえ・たけだ・よこやま)

### 担当教室

からだにやさしい健康体操(前半・後半)  
(金曜日 9:30~10:50 / 11:00~12:20)

### スポーツ歴

10年~30年講師をつとめています

### 特技

個性豊かで明るく話しやすいです

### メッセージ

音楽を聴きながら無理なく楽しく体を動かし、体だけではなく心も精神も一緒に健康になりましょう!



## 田口 麻里 (たぐち まり)

### 担当教室

初心者・シニア向けヨガ(水曜日 9:30~10:50)  
ヨガ(水曜日 11:00~12:20)

### スポーツ歴

ヨガ 9年

### 特技

とにかく話すのが大好き♡

### メッセージ

楽しく健康に。心地よいヨガの時間を過ごしていただけるようサポートいたします。



## 沖野 和美 (おきの かずみ)

### 担当教室

太極拳初級(二十四式)(金曜日 13:15~14:45)

### スポーツ歴

日本少林寺(二段) 武術・太極拳(40年)

### 特技

中国語、料理

### メッセージ

楊式太極拳を中心に指導しています。太極拳は片足立ちになる時間が長く、脚筋力・バランス能力、持久力が付きます!



# 大聖 真知子 (だいしょう まちこ)

## 担当教室

初めてのフラダンス(火曜日 12:45~13:30)  
フラダンス(中級) (火曜日 13:45~15:00)

## スポーツ歴

フラダンス(16年)  
エアロビクス(5年)

## 特技

書道、ウクレレ演奏

## メッセージ

ハワイアン音楽には癒しの効果があり、重心を落としステップを踏みながら  
ハンドモーションを組み合わせて踊ります



# 酒井 香代子 (さかい かよこ)

## 担当教室

大人のためのクラシックバレエ(水曜日 11:15~12:30)  
キッズバレエ(木曜日 15:30~16:30)  
ジュニアバレエ(木曜日 16:40~17:40)

## スポーツ歴

クラシックバレエ(35年)

## 特技

ピアノ

## メッセージ

音楽とともに正しい姿勢を身に着け、今日も楽しかった！と帰ってもらえるように丁寧に指導します♪

# 高坂 聖美 (こうさか きよみ)

## 担当教室

生活習慣病予防体操(月曜日 9:20~10:40)

## スポーツ歴

エアロビックフィットネス(30年)、キッドビクス(10年)  
介護予防運動トレーナー(20年)、シルバーフィットネス(10年)

## 特技

身体を動かすこと

## メッセージ

楽しい、気持ちがいい、わかりやすいがモットーです。歩くことから有酸素  
運動と関節の動きや何に聞くかを意識しながら行うと効果的！

# 猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

## 担当教室

骨盤ヨガ(木曜日 10:00~11:00)

## スポーツ歴

ヨガ(10年) バスケットボール(12年)

## 特技

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  
方ぜひ一緒に体を動かしませんか？ヨガ初めての方大歓迎です♪



# 林 信子 (はやし のぶこ)

## 担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00  
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30  
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

## スポーツ歴

卓球指導(25年)

## 特技

特になし 卓球!

## メッセージ

卓球を始めて長いですが質も初心に戻り、新たな気持ちで指導をしています。ラリーの楽しさ! 華麗なスマッシュ! リフレッシュに最適です!!

# 木原 理恵 (きはら りえ)

## 担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00  
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30  
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

## スポーツ歴

卓球指導(13年)

## 特技

特になし 卓球!

## メッセージ

卓球で明るく元気にイキイキと! HAPPY LIFE の糧にして下さると嬉しいです。

# 伊藤 陽子 (いとう ようこ)

## 担当教室

初心者卓球(金) 9:15~10:45 中級卓球(水) 13:00~15:00  
初級卓球(水) 13:00~15:00 中級卓球(金) 11:00~12:30  
初級卓球(金) 9:15~10:45 上級卓球(金) 11:00~12:30

## スポーツ歴

卓球指導(3年)

## 特技

スリッパ卓球

## メッセージ

卓球が初めての方も、経験者の方も、教室を通して心も体も、もっともっと元気になりますように。エンジョイ卓球!!

# 岩佐 聡子 (いわさ さとこ)

## 担当教室

初心者テニス(水) 9:00~10:30 キッズテニス Lv1(火) 15:55~16:55  
初心者テニス(金) 13:00~15:00 キッズテニス Lv1(水) 15:30~16:30  
中級テニス(火) 13:00~15:00 キッズテニス Lv2(火) 17:00~18:00  
中級テニス(水) 13:00~15:00 ジュニアテニス Lv1(金) 18:00~19:00  
初心者テニス(金) 13:00~15:00 ジュニアテニス Lv2(水) 16:40~17:40  
中級テニス(火) 13:00~15:00 ジュニアテニス倶楽部(金) 16:20~17:50

## スポーツ歴

テニス(40年)

## 特技

歌(テニスより自信あります)、元テレビアナウンサー

## メッセージ

笑顔の絶えない明るいクラス!! 教室と言うよりは部活です。いい汗をかいてもらっています。



# 新藤 梢 (しんどう こずえ)

## 担当教室

初級テニス(水) 10:35~12:35  
中級テニス(水) 13:00~15:00  
上級テニス(火) 13:00~15:00

## スポーツ歴

テニス歴 30年 水泳 ゴルフ

## 特技

特になし

## メッセージ

テニスの基本動作、きれいなフォームを楽しみながら身に付けませんか? 人生100年時代、色々なスポーツにトライしてみよう!

# 本田 和恵 (ほんだ かずえ)

## 担当教室

初中級テニス(土曜日 9:00~10:30)

## スポーツ歴

硬式テニス59年

## 特技

明るくフレンドリー

## メッセージ

生徒さん全員に対し公平であり誠実に指導できるように心がけています。楽しくスキルアップしましょう!!



# 山口 美紀 (やまぐち みき)

## 担当教室

ナイトテニス初心者~初級(火曜日 19:00~20:45)  
ナイトテニス中上級(水曜日 19:00~20:45)

## スポーツ歴

テニス(30年)

## 特技

川釣り(フライフィッシング)、フラワーアレンジ

## メッセージ

楽しみながら上達していけるようなクラスづくり。次回を楽しみにしてもらえるカリキュラムを考えていきます!!

# 太田 幸江 (おおた ゆきえ)

## 担当教室

ナイトテニス中級(金曜日 19:10~20:55)

## スポーツ歴

陸上、バレーボール、テニス

## 特技

トールペイント

## メッセージ

テニスを始めて35年が過ぎました。健康に留意して永くテニスを楽しみましょう!

# 水柿 基子 (みずがき もとこ)

## 担当教室

ソフトテニス(月曜日 10:30~12:30)  
ジュニアソフトテニス(木曜日 16:30~17:30)

## スポーツ歴

ソフトテニス 30年

## 特技

ボール3つでジャグリングができます!

## メッセージ

新しい技術、指導方法、スポーツの情報に日々目を向け、自分をアップデートするよう励んでいます!



# 日景 真弓 (ひかげ まゆみ)

## 担当教室

初心者～初級バドミントン(火曜日 10:00～12:00)  
ピンポイントバドミントンダブルス初級(月曜日 10:00～12:00)  
ピンポイントバドミントンレディースダブルス中級(木曜日 13:00～15:00)

## スポーツ歴

実業団バドミントンチーム(NTT 東京・北海道) 10年所属  
中学校外部コーチ10年 教室指導20年

## 特 技

バドミントン・書道・お菓子作り

## メッセージ

バドミントンを通じて競技の楽しさ、厳しさを伝えるとともに仲間とのコミュニケーションを大切に！競技力向上と生涯スポーツの普及に努めています。

# 長谷部 留美 (はせべ るみ)

## 担当教室

初心者～初級バドミントン(金曜日 10:00～12:00)

## スポーツ歴

バドミントン(30年)

## 特 技

アクセサリー作り

## メッセージ

ラケットの握り方からしっかりと教えるので、一緒にバドミントンを楽しみましょう！

# 関口 真知子 (せきぐち まちこ)

## 担当教室

ジュニアテニス Lv1(火) (16:30～17:30)

ジュニアテニス Lv2(火) (17:40～18:40)

## スポーツ歴

テニス歴 30年 水泳 ゴルフ

## 特 技

特になし

## メッセージ

テニスの基本動作、きれいなフォームを楽しみながら身に付けませんか？  
人生100年時代、色々なスポーツにトライしてみよう！

# 松野 英彦 (まつの ひでひこ)

## 担当教室

少年少女バドミントン (水・金曜日 16:20～17:50)

## スポーツ歴

バドミントン小中学生指導(35年)

## 特 技

特になし

## メッセージ

わかりやすく、楽しく、キビシク！

# 平山 三城 (ひらやま みつしろ)

## 担当教室

少年少女バドミントン (水・金曜日 16:20～17:50)

## スポーツ歴

中学生時代から社会人までバドミントン選手として活動しました。

## 特 技

特になし

## メッセージ

このバドミントン教室を通して、スポーツとバドミントン競技の楽しさと面白さを体験してもらえるように努めたいと思っています！よろしくお願いします！

# 前田 由紀恵 (まえだ ゆきえ)

## 担当教室

ミニバスケットボール(低学年) (月曜日 16:15～17:45)

ミニバスケットボール(高学年) (木曜日 16:30～18:00)

## スポーツ歴

バスケットボール

## 特 技

料理

## メッセージ

パス、ドリブル、シュートの練習で個人スキルと一緒に試合での仲間と協力して行うことの楽しさをモットーしてやっています。ぜひ一緒に楽しみましょう！

# 川本 幸恵 (かわもと ゆきえ)

## 担当教室

ミニバスケットボール(高学年) (木曜日 16:30～18:00)

## スポーツ歴

バスケットボール

## 特 技

料理

## メッセージ

バスケを通して体を動かすことが好きになってもらえればと思っています。一緒にバスケと楽しみましょう！

# 菊池 彩良 (きくち さら)

## 担当教室

ミニバスケットボール(低学年) (月曜日 16:15～17:45)

## スポーツ歴

バスケットボール

## 特 技

ギター

## メッセージ

子どもたちが楽しくバスケットボールができる環境づくりを心がけたいと思っています。仲間と一緒に楽しみましょう！！

## 長橋 優真 (ながはし ゆうま)

### 担当教室

SSA ジュニアフットサル(低学年) (金曜日 18:00~19:00)  
SSA ジュニアフットサル(高学年) (金曜日 19:10~20:10)

### スポーツ歴

サッカー・フットサル(19年)

### 特技

実は勉強を教えることもできます!

### メッセージ

みんな楽しく、明るく、そして礼儀を大切にふっとさるをしましょう!  
ぜひご参加ください!

## 後藤 亜紀子 (ごとう あきこ)

### 担当教室

キッズチアダンス (水曜日 15:30~16:30)  
ジュニアチアダンス (水曜日 16:40~17:40)

### スポーツ歴

ダンス、水泳、ヨガ、剣道

### 特技

体を動かすこと!

### メッセージ

多様な経験を生かした多様性のある指導を心掛けています。  
※チョコレートが好きで高い所とヘビが苦手です...

## HIRAKU (ひらく)

### 担当教室

キッズ HIPHOP (金曜日 15:30~16:30)  
ジュニア HIPHOP (金曜日 16:40~17:40)

### スポーツ歴

ダンス(33年)  
バスケ、水泳、スキー、ラグビー etc...

### 特技

笑顔で楽しませること(^^) /

### メッセージ

踊って楽しんで体を使って表現してお友達とコミュニケーションでハッピーに... Love & Peace, be happy



## 安土 隼人 (あんど はやと)

### 担当教室

キッズ体操 (月曜日 15:00~16:00)  
ジュニア体操 (月曜日 16:10~17:40)

### スポーツ歴

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

### 特技

幅広く、いろんなスポーツができる

### メッセージ

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



## 瀧澤 幸智子 (たきざわ さちこ)

### 担当教室

ジュニアスプリントトレーニング(低学年) (水曜日 16:00~16:50)  
ジュニアスプリントトレーニング(高学年) (水曜日 16:55~17:55)

### スポーツ歴

陸上、XC スキー、ミニバイアスロン、自転車

### 特技

声大きい!

### メッセージ

走るだけじゃない、陸上競技の楽しさを伝えたいと思っています。  
毎回笑顔で始まり、終わるのを心がけています!



# 清田区体育館・温水プール 教室・指導員紹介



## 市川 由紀子 (いちかわ ゆきこ)

### 担当教室

リフレッシュアクア (火曜日 13:15~14:15)  
予防改善水中ウォーキング(水曜日 13:15~14:15)

### スポーツ歴

アクアエクササイズ指導歴 36年、水泳(小学生~高校)選手

### 特技

全米アクア協会認定アクアエクササイズインストラクター(AEA)  
全米アクア協会認定アクアセラピー&リハビリインストラクター(ATRI)  
アクアダイナミクス研究所認定ハイドロ&フィンインストラクター  
アクアダイナミクス研究所認定 Aich!インストラクター

### メッセージ

年齢、性別、体力、運動歴、病歴にかかわらず、個人の目的運動の強度で楽しく安全でより効果を得られるレッスンを心がけています。



## 渡辺 かおり (わたなべ かおり)

### 担当教室

シェイプアップアクア (月曜日 11:15~12:15)  
筋力・健康バランスウォーキング(木曜日 13:15~14:15)

### スポーツ歴

水泳 36年

### 特技

全米アクア協会認定アクアエクササイズインストラクター(AEA)  
全米アクア協会認定アクアセラピー&リハビリインストラクター(ATRI)  
アクアダイナミクス研究所認定ハイドロ&フィンインストラクター  
アクアダイナミクス研究所認定 Aich!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るレッスンを続けていきます。



## 篠崎 幸子 (しのざき さちこ)

### 担当教室

やさしいアクアウォーキング  
(月曜日 11:15~12:15)

### スポーツ歴

アクアウォーキング、アクアビクス、  
ピラティス、ジャイロキネシス

### 特技

身体の柔軟性とポジティブにやることです。

### メッセージ

効果的にカロリーを消費し、血液循環を良く肺機能も向上させ、  
楽しくスッキリするクラスを心がけています。

