

# 円山総合運動場 教室・指導員紹介

## 酒井 雅子 (さかい まさこ)

担当教室

ヨガ(月) (月曜日 10:00~11:10)  
リンパデトックスストレッチ  
(木曜日 13:00~14:10)

スポーツ歴

健美操・ピラティス・岩盤ヨガ

特技

ピアノ・料理・梅干し、みそ作り

メッセージ

基本ポーズを中心にリラックスして行います。どなたでも簡単にできるレッスンです。タオル・テニスボールを使い全身をほぐしていきます。続けるの楽しみに変えていきましょう。



## 定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ピラティス(月)  
(月曜日 11:45~13:00)  
ロコトレ  
(月曜日 13:15~14:30)

スポーツ歴

中島体育センターにて 15年の指導歴

メッセージ

からだの知恵に目覚める時間を一緒に過ごしましょう。



## 五十嵐 かおり (いがらし かおり)

担当教室

ヨガ A・B  
(水曜日 ⑩10:00~11:20 ⑪11:30~12:50)

スポーツ歴

2011年よりヨガ一筋!

(沖ヨガ、ハタヨガ、アシュタンガヨガ、陰ヨガ etc...)

現在『四季ヨガ』

特技

ガーデニング、読書、歌唄い

メッセージ

四季に合わせたポーズをメインに柔軟と耐久力をバランス良く配分して、最後は必ずくつろぎのポーズでリラックスしていきます。



## 原田 雅恵 (はらだ まさえ)

担当教室

太極拳(水)A・B  
(水曜日 ⑩13:30~15:00 ⑪15:10~16:40)

スポーツ歴

スケート、スノーボード(遊び程度)

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。



## 氏平 三夏 (うじひら みか)

担当教室

ヨガ&ボールメソッド  
(木曜日 10:00~11:20)

スポーツ歴

ヨガ歴 16年(指導歴 10年)

スキー

特技

睡眠時間の確保

メッセージ

自分の心身に興味を持って頂ける様なレッスンを心がけています。運動した後の身体のトーンアップ、心のトーンアップを感じて「長保ちする身体づくり」をしていきましょう。



## 篠崎 幸子 (しのざき さちこ)

担当教室

きのう改善いすヨガ  
(金曜日 10:00~11:10)

スポーツ歴

アクアウォーキング、アクアビクス、  
ジャイロキネシスを長年やっています。

特技

身体の柔軟性とポジティブにやる事です。

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



## 斉藤 真弓 (さいとう まゆみ)

担当教室

ピラティス(金)  
(金曜日 13:00~14:10)

スポーツ歴

ピラティス歴19年 マシンピラティス 18年  
ジャイロキネシス 13年 ジャイロトニック 11年  
乗馬 6年

趣味

乗馬

メッセージ

ピラティスオタクです。クラシカルから現代風のピラティスも学んでいます。リアルなピラティスをお伝えしたいです。

