

教室指導員紹介

大高 千咲子 (おおたか ちさこ)

担当教室

背中すっきりヨガ
(火曜日 10:30~11:00)

初めての
ボクシングエクササイズ
(火曜日 11:10~12:10)

メッセージ

初めての方も運動習慣のある方も、運動後の充実感と爽快感を感じていただけるよう心掛けています。



川上 由美子 (かわかみ ゆみこ)

担当教室

健美操

(水曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴

ボディビル
2023年 東日本ボディビル選手権 女子優勝

特技

ボディビル

メッセージ

人も自然の一部、季節に合わせて、息・体・気持ちを整えて、普段の生活を楽しく豊かにしましょう。



水戸 昭一 (みと しょういち)

担当教室

ヨガ

(木曜日 10:00~11:30)

スポーツ歴

ヨガ 35年

特技

特別ないけれど
それなりにこなします。

メッセージ

頑張りすぎない、諦めない、怠らないをモットーに「カラダ」を通して「ココロ」を、「ココロ」を通して「カラダ」を元気に保つためにヨガで楽しく健康づくりに励んでおります。



大宮 弥生 (おおみや やよい)

担当教室

筋力UP! 体幹バランスエクササイズ plus
(木曜日 19:00~20:00)
筋力UP! 体幹バランスエクササイズ
(金曜日 10:00~11:00)
免疫力UP! カラダ茶々健康体操
(金曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

JAZZDANCE(25年)、あへあへ体操(8年)
初級エアロビクス(8年)

特技

「人」と「ほ」でお腹を凹ませる「あへあへ体操」と簡単なエアロビクス

メッセージ

老若男女、運動苦手さん初心者さんどなたでも自分のペースで参加できる教室です。日常生活を過ごすやすくする為にわかりやすく自宅でも続けられる運動をお伝えします。



和泉 沙也加 (いずみ さやか)

担当教室

ジュニアチアダンス

(火曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

All Japan Cheer Dance Championship 2015
中学生編成PON部門優勝
ダンス検等は17歳から、チアダンス JazzHipHop など幅広く教えています。

特技

色々なジャンルのダンスを踊れます!

メッセージ

初心者大歓迎! 基礎から楽しくレッスンしていきます。
ポンポンを持って可愛くかっこいいダンスと一緒に踊りましょう!



高橋 学 (たかはし まなぶ)

担当教室

ジュニアヒップホップ初級
(水曜日 17:15~18:15)
ジュニアヒップホップ
(木曜日 17:15~18:15)

スポーツ歴

少年野球 3年
ダンス 39年

特技

声大きい

メッセージ

(水)初心クラスは基礎からステップ。
(木)初級クラスは応用のステップアップ。
みんなで楽しくカッコ良くダンスしよう!



齊藤 めぐみ (さいとう めぐみ)

担当教室

はじめてのピラティス
(水曜日 11:45~12:45)

スポーツ歴

実はスポーツはちょっと苦手。でもピラティスに出会って身体を動かすことが楽しくなりました。

特技

丁寧な声掛けとわかりやすい説明を心がけています。

メッセージ

初めての方も安心。心地よく動いて、いつまでも元気に過ごせる身体を育てましょう!



向井 雅子 (むかい まさこ)

担当教室

座ってトレーニング♪イストレ
(木曜日 11:45~12:45)

スポーツ歴

エアロビクス(30年)
膝腰らくらく体操(10年)

特技

大きな声、マイペース

メッセージ

いつまでも自分の足で歩いて動けるように筋力アップを目指しましょう。一緒にやってみよう!!

