



南区体育館 教室・指導員紹介 【フィットネス】



片岡 志保 (かたおか しほ)

担当教室
背骨コンディショニング
(月曜日 13:30~14:30)

和田 真里 (わだ まり)

担当教室
やさしいヨガ
(火曜日 10:45~12:00)
ステップアップヨガ
(火曜日 12:15~13:30)
スポーツ歴
指導歴 ヨガ(18年) ピラティス(7年)
エアロビクス(18年)
趣味 パークゴルフ(年に数回)
メッセージ



旅行や趣味、また家事や買い物など日常生活を快適に送れるよう、体と心を整えていくためのヨガ教室です。「元気があれば何でもできる！」この言葉に年々、納得感が増している方にオススメです。

三國 ちはる (みくに ちはる)

担当教室
ポール DE ピラティス
(火曜日 11:15~12:25)
免疫力アップヨガ (水曜日 10:30~11:50)
姿勢改善ヨガ (木曜日 10:45~12:15)
スポーツ歴
これまでのスポーツ歴は特になく、自身の産後による体調不良からヨガ・ピラティスを始めました。



特技
旅行が大好きで一人でも行きます(笑)
お得に行く旅行を見つけるのが特技!!

メッセージ
身体のケアはもちろん!心の気持ち良さも帰る時には違うと感じられるレッスンを心掛けております。

高橋 有紀 (たかはし ゆき)

担当教室
ナイトピラティス
(火曜日 19:35~20:35)



スポーツ歴
ピラティス(4年)
特技
考えるよりもまず行動

メッセージ
一人一人に向き合い、身体と心を整えるレッスンができるように心がけています。

定居 昭希 (さだい あき)

担当教室
ピラティス
(水曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴
南区体育館にて2008年より指導

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。

高橋 京子 (たかはし きょうこ)

担当教室
K-POP&J-POP (水曜日 19:40~20:40)
K-POP&J-POP(ジュニア) (水曜日 16:10~17:10)
HIP HOP(ジュニア) (水曜日 17:20~18:20)
JAZZ HIP HOP(ジュニア)(水曜日 18:30~19:30)



スポーツ歴
振付指導:えべつ北海鳴子祭りパフォーマンス部門
大賞チーム「JaST”K”ids」(2023)
Kids ダンスコンテスト全国大会決勝出場
北海道代表チーム(2019) 他...

メッセージ
今流行りのKPOPやJPOPなど様々な曲に合わせて振り付けを楽しむクラスです。一緒にダンス楽しみませんか?

川端 晶子 (かわばた あきこ)

担当教室
バレエストレッチ
(水曜日 19:20~20:50)
バレエエクササイズ
(木曜日 11:25~12:55)



スポーツ歴
・コンテンポラリーダンス
・ランニング・スキー
特技
自分では気づいていませんがかなり
忍耐力があるようです。

メッセージ
バレエは始めにくいイメージがありますが根気よく楽しく続けられるようにサポートします!

佐藤 佳緒里 (さとう かおり)

担当教室
りらっくすスロートレーニング
(木曜日 9:10~10:10)
やさしい健康体操
(木曜日 10:20~11:20)



スポーツ歴
クラシックバレエ(15年) ジャズダンス(15年)
フィットネス指導歴(34年)

特技
目覚めはバッチリ。朝から元気です。
メッセージ
人にやさしく!をモットーに長く続けられて心も体も元気になる楽しいクラス作りを目指しています。

佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室
①初めてのフラダンス (木曜日 10:00~11:00)
②ウォーキング健康体操 (木曜日 11:30~13:00)



スポーツ歴
エアロビクス、ヨガなどフィットネス系を
40年。フラダンスを18年。

特技
フラを踊ること。レッスンも遊びも全力です。

メッセージ
① フラの踊りと、ストレッチを組み合わせ、みなさん楽しく踊りましょう。
② 全身の骨からストレッチして、骨、関節、筋肉を良い状態にして正しい姿勢にもどしましょう。

高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室
ZUMBA (木曜 13:10~14:10)
骨盤リセットスリム
(木曜 14:25~15:25)



スポーツ歴
競泳(3歳~18歳まで) ダンス歴26年

特技
ロシア語・性格判断
優しい生徒さんを集めること!

メッセージ
舞台にも上がってる人間なので楽しく笑ってもらえるレッスンをしていきます。身体を動かし日常生活も楽になってください!

岡村 啓子 (おかむら けいこ)

担当教室
楽ラクビクス 2023
(金曜日 11:15~12:30)



スポーツ歴
マラソン歴(30年)北海道マラソン20回完走
登山(昨年)7月富士山登頂!
時々ゴルフ楽しんでます。
クラシックバレエ(25年)タップダンス(10年)
楽ラクビクスのプログラム作成に役立ってます。

メッセージ
動ける楽しさ、動けた満足感が残るプログラムを心掛けています。運動後の壮快感大きいクラスです。初心者大歓迎です。

南區体育館
教室・指導員紹介
【球技】

伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室
やさしいヨガ(金)
(金曜日 13:15~14:30)
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!!

井上 あや (いのうえ あや)

担当教室
ベーシックヨガ (月曜日 9:30~11:00)
ナイトヨガ (火曜日 19:30~20:50)
スポーツ歴
ヨガ(12年)、スノーボード(10年)
特技
ガット張り
メッセージ

自分の体に集中し、次回のレッスンが楽しみになるようなレッスンを心がけています。

羽倉 孝造 (はぐら こうぞう)

担当教室
テニス中級
(月曜日 19:05~20:50)
スポーツ歴
テニスは18才の頃から現在まで
コーチとしては今日まで52年続けて居る。
特技
テニスで初心者をやめさせない事。上級まで押上げる技術をもって居る事。相手に会ったフォームを教える事。
メッセージ



第一に楽しいテニスだと受ける人に感じてもらう事。

小松 美鈴 (こまつ みすず)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日午前中)
スポーツ歴
卓球(33年)
特技
元気づける笑顔
メッセージ



小学生から楽しみながら卓球をしてきました!皆様にも沢山楽しんで頂きながら、上達のお手伝い出来るよう頑張ります!マンツーマン、グループレッスンも受け付けております!

佐藤 斗企子 (さとう ときこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日午前中)
スポーツ歴
卓球一筋
特技
こま回し けん玉 一輪車
メッセージ



近距離で相手とボールを打ち合う卓球は動く範囲がコンパクトなので年齢とわず誰もが楽しめるスポーツです。皆さんにごぞって参加して頂けたらと思います。

森 美香子 (もり みかこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日午前中)
スポーツ歴
札幌市内体育館指導20年
上級公認審判員としても活動中
特技
フォームは十人十色
生徒さんの打ち方をまねる事
メッセージ



年齢に関係なく、技術は習得できます。ラリーを続けるのは楽しいですよ。卓球を通して仲間を作り、体力作りもしましょう。

矢地 裕子 (やち ゆうこ)

担当教室
卓球 初心者・初級・初中級・
中級・中上級(火曜日・水曜日午前中)
スポーツ歴
卓球 20年以上
スポーツは何でも好きです。
特技
何にでもチャレンジ!! 頑張れる事。
メッセージ



初めてラケットを握る方から、強くなりたい中・上級者向けに様々な教室を開設しています。元気に楽しく指導していきます。一緒に卓球をやりませんか。

内田 エミ (うちだ えみ)

担当教室
テニス基礎 (水曜日 9:15~10:45)
テニス初級 (水曜日 11:00~12:30)
テニス初中級 A (金曜日 9:45~11:15)
テニス初中級 B (金曜日 11:30~13:00)
スポーツ歴
S・H・Rとテニスです。
特技
きつくても笑顔で筋トレしています。
メッセージ



テニスはダブルスも面白い。

嶋 晴美 (しま はるみ)

担当教室
バドミントン初心者・初級
(水曜日 9:20~10:50)
スポーツ歴
バドミントン(30年)
メッセージ

バドミントンが楽しく、笑顔で出来る様に心掛けて基本を中心にゲームが出来る様になるのを目標にやっています。

茂木 絵理子 (もてぎ えりこ)

担当教室
バドミントン初心者・初級 (水曜日 9:20~10:50)
バドミントン中級 (水曜日 11:00~12:30)
スポーツ歴
バドミントン(35年)
特技
バドミントンしかない!
メッセージ

バドミントンをする楽しさ、ラリーやショットが決められる楽しさを一緒に体感していただけるよう、今日来てよかったと思ってもらえるような指導を心掛けています。

宮 厚子 (みや あつこ)

担当教室
テニス中級
(木曜日 13:00~14:45)
スポーツ歴
テニス歴45年。継続は力なりと言うけれど、素質がないので試合には勝てません。
特技
消防団25年、応急手当普及(AED)の指導を時々しています。
メッセージ



テニスは生涯続けてもあきない。ツレアイや子供、孫の世話もいいけれど、楽しいですよ。

工藤 淳子 (くどう じゅんこ)

担当教室

テニス中上級
(金曜日 9:20~10:50)
テニス上級
(金曜日 11:00~12:30)

スポーツ歴

テニス(硬式一筋)43年

特技

良く寝る

メッセージ

2009年から14年間、皆さんと共に笑い合い元気をもらって来ました。これからもLet's play(遊び)tennis♪



佐々木 恵子 (ささき けいこ)

担当教室

ソフトテニス
(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴

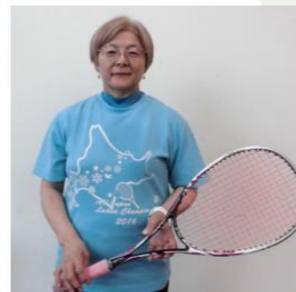
40代を過ぎてから全国大会に出られる様になりレディースの大会では道代表に数回選ばれました。

特技

学生時代からソフトテニスで、球技全般が好きです。

メッセージ

初心者から経験豊かな方まで、楽しく笑って時には試合に向けて一勝(笑)出来る様に頑張っています。私のモットーは『一戦必笑で楽しんだもん勝ち』です(^_^)



水柿 基子 (みずがき もとこ)

担当教室

ソフトテニス
(金曜日 13:30~15:30)

スポーツ歴

ソフトテニス(約30年)

特技

ボール3つでお手玉が出来ます

メッセージ

生徒さん目線に立ち一人一人に合った丁寧な指導でとり組んでいます。ラリーが続くと本当に楽しいですよ。



細田 セツ子 (ほそだ せつこ)

担当教室

テニス初級 (土曜日 17:30~19:00)
テニス初中級 (土曜日 19:15~20:45)

スポーツ歴

テニス歴(50年以上)

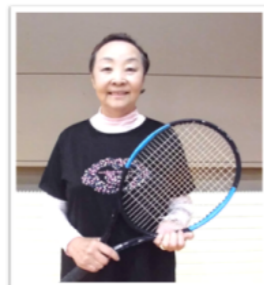
コーチ業(50年以上)

特技

自慢(?)できる事は、テニスを始めてからラケット(テニスをした日)を持たなかつた年は1回もない事。

メッセージ

テニス教室での私のコンセプトは“誰でも楽しいテニスを!!”1度テニスを始めた方には、絶対にテニスを好きになってもらう事を一番に心がけています。テニス教室を通じて仲の良いお友達もたくさん作ってほしいと思っています。



南区体育館 教室・指導員紹介 【ジュニア】



石野 寛子 (いしの ひろこ)

担当教室

テニス(低学年) (月曜日 15:55~17:25)
テニス(高学年)月 (月曜日 17:30~19:00)
テニス(高学年)木 (木曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

ソフトテニス(3年) 卓球(2年) 太極拳(3~4年)
テニス(人生の大半と、最も長く...)

特技

よく食べ、よく寝ること!!

メッセージ

テニスをはじめての人も、テニス大好きという人も楽しくやれるクラスに。楽しみながら心も身体もきたえよう!



富田 桃加 (とみた ももか)

担当教室

チア&体育 (金曜日 16:00~17:00)

チアダンス (金曜日 17:00~18:00)

スポーツ歴

チアダンス(16年)、ピラティス(15年)、
健美操(15年)、体操(20年)

特技

バントワリング、ジャズダンス、ピアノ、
クラシックバレエ、アクロバット

メッセージ

初心者でも楽しめるアットホームなお教室を目指しています。チアダンスクラスでは5~10分間、アクティブラーニングの時間を作っています。みんなで楽しく踊ろう! golcheer!



村上 勇人 (むらかみ ゆうと)

担当教室

キッズ体操・トランポリン (火)
(火曜日 14:45~15:45)

ジュニア体操・トランポリン(火)
(火曜日 16:00~17:15)

スポーツ歴

体操(20年)

特技

バク転

メッセージ

楽しいを一番に感じながら成長できるよう心掛けています。



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)
(火曜日 15:50~16:50)

SSA ジュニアフットサル(高学年)
(火曜日 16:50~17:50)

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!(笑)

メッセージ

明るく、楽しく、みんなで成長できる教室にします!
ぜひご参加してください!



袖野 隼 (そでの しゅん)

担当教室

SSA ジュニアフットサル(低学年)
(火曜日 15:50~16:50)

SSA ジュニアフットサル(高学年)
(火曜日 16:50~17:50)

スポーツ歴

フットサル(10年)

特技

足が速い

メッセージ

今年からフットサルのコーチになり、至らぬ点も多くありますが、子供たちにフットサルの楽しさを伝えられるようにがんばります!



阿部 祥治 (あべ しょうじ)

担当教室

ジュニアバドミントン
(水曜日・金曜日 16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン指導歴 20年以上

特技

コーヒー焙煎・抽出

メッセージ

近年小学生の体力低下が問題視されている中、基礎体力とバドミントン基礎技術の向上のため楽しくなる様な指導を考えてます。



岡林 祐子 (おかばやし ゆうこ)

担当教室

ジュニアバドミントン
(水曜日・金曜日 16:05~17:50)

スポーツ歴

バドミントン(30年以上)

特技

DIY・MMORPG

メッセージ

楽しく元気にケガなく!バドミントンの楽しさを知って上達できる教室になるよう心掛けています。



佐々木 博子 (ささき ひろこ)

担当教室

ジュニアバスケットボール 低学年 (水曜日 16:05~17:50)
ジュニアバスケットボール 高学年 (金曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バスケットボール 小学5年生から スキー 2歳から

特技

どこでも寝ることができることです。
(乗り物に乗っても熟睡できます)

メッセージ

バスケットボールを楽しみながら、少しでも上手になればと
思い指導しています。最低限の礼儀も大切にしています。

佐藤 友紀 (さとう ゆき)

担当教室

ジュニアバスケットボール 低学年
(水曜日 16:05~17:50)
ジュニアバスケットボール 高学年
(金曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バスケットボール16年目。
現役でやっています!!

特技

どこでも寝られることです。

メッセージ

バスケットボールの面白さや楽しさを知ってもらい、
みんなを笑顔にしたいです。



高橋 京子 (たかはし きょうこ)

担当教室

K-POP&J-POP (水曜日 19:40~20:40)
K-POP&J-POP(ジュニア) (水曜日 16:10~17:10)
HIP HOP(ジュニア) (水曜日 17:20~18:20)
JAZZ HIP HOP(ジュニア) (水曜日 18:30~19:30)

スポーツ歴

振付指導: えべつ北海鳴子祭りパフォーマンス部門
大賞チーム「JaST”K”ids」(2023)
Kids ダンスコンテスト全国大会決勝出場
北海道代表チーム(2019) 他...

メッセージ

今流行りのKPOPやJPOPなど様々な曲に合わせて振り付
けを楽しむクラスです。一緒にダンス楽しみませんか?



村上 那月 (むらかみ なつき)

担当教室

キッズ体操・トランポリン (木)
(木曜日 14:45~15:45)
ジュニア体操・トランポリン (木)
(木曜日 16:00~17:15)

スポーツ歴 体操(2年)

特技

冬には毎週スキーに行くほどスキーを
やっています。

メッセージ

生徒達が楽しく自分の個性を出せるような体操教室に
なるよう心掛けています!



下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

ジュニア卓球
(水曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

卓球(中学・高校・社会人5年)
札幌に引越後、卓球を再開して25年

特技

リコーダーアンサンブルにて
(テナーを担当)

メッセージ

卓球を通して身体を動かすことの楽しさを味わって欲しいで
す。出来た時の子供達の笑顔は私にとって最高の宝物です。

