



(南区体育館) 教室・指導員紹介【球技】



森 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)

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)

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講しています。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。



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)

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問わず、誰もが楽しめるスポーツです。皆さんこそって参加していただけたらと思います。



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)

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、上達のお手伝いが出来るよう頑張ります!マンツーマン、グルーブレッスンも受け付けております!



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)

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。



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
テニスプレーヤーとして18才頃から現在まで、コーチとしては今日まで52年続けて居る。サッカー野球もやれます。(あそびです。)
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。
相手に合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。



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)
コーチ歴(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)を持たなかった日は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”11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。



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力しています。
メッセージ
テニスはダブルスも面白い。



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、常務がないので試合には勝てません。
特技
消防団25年、広島手当普及(AED)の指導を時々しています。
メッセージ

テニスは生涯続いても飽きない。ツレアイや子供、孫の世話もいいけれど、楽しいですよ。



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男子レテニスの大会では近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『一戦必笑楽しんでもん勝ち』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。



山口 美紀 (やまぐち みき)

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
テニス歴(32年)

特技
何処でも寝れて、
15分で起きられること!

メッセージ
楽しみながら、長〜くプレイできることを目指していきたいです👍



🌸🌸🌸 (南区体育館) 教室・指導員紹介【フィットネス】🌸🌸🌸

菊地 愛美 (きくち まなみ)

担当教室
ベーシックヨガ
 (月曜日 9:30~11:00)
スポーツ歴
 ヨガ(13年)
特 技
 人の相談にのること☆
メッセージ
 呼吸を大切に。気持ちよく丁寧に体を使っていきたいと思います。ヨガで皆さんをHappyに♪



和田 真里 (わだ まり)

担当教室
やさしいヨガ
 (火曜日 10:30~11:45)
たのしいヨガ
 (火曜日 12:00~13:15)
スポーツ歴
 指針歴 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。



岡村 啓子 (おかむら けいこ)

担当教室
リズムウォーキング
 (金曜日 11:00~12:15)
スポーツ歴
 マラソン歴(30年)北浜道マラソン20回完走
 登山(登山から)7月富士山登頂!
 時々ゴルフを楽しむ。
 クラシックバレエ(25年)タップダンス(10年)
 楽ラクビキスのプログラム作成に役立っています。
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。



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!!



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)


菊池 リサ (きくち りさ)

担当教室
健美操
 (火曜日 9:45~11:00)
保有資格
 日本健美操協会認定指導員
 日本社会協会から体操指導員・特殊ソムリエ
 手のセラピスト資格のインストラクター
特 技
 石物の着付け・茶道・料理・写真撮影
メッセージ
 どんな方でもできる優しい・簡単な動きで身体のバランスを整える体操です。日常生活にも取り入れやすく、日頃の運動不足解消や、普段している運動のメンテナンスにも役立つ体操です。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室
ピラティス(水)
 (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。



伊藤 加奈子 (いとう かなこ)

担当教室
ナイトヨガ
 (火曜日 19:30~20:50)
スポーツ歴
 ヨガ(23年)
特 技
時短料理
メッセージ
 呼吸・体・心はひとつつながります。ヨガで心地よく動いて自分を整える時間を、ご一緒にしましょう!」



chiharu (ちはる)

担当教室
ピラティスプラス (火曜日 11:15~12:25)
体質改善ストレッチ (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質不良からヨガ・ピラティスを始めました。
特 技
 旅行が大好きで一人でしげきます(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。



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 19:15~20:45)
 バレエエクササイズ(木曜日 11:25~12:55)
 やさしいクラシックバレエ(金曜日 19:15~20:45)
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 40年。
 フラダンス 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。



原野 すみれ (はらの すみれ)

担当教室
ナイトピラティス
 (火曜日 19:30~20:50)
 (木曜日 19:30~20:50)
スポーツ歴
 バレエ(13年)、ヨガ・ピラティス(12年)
 フィットネスインストラクター(12年)
特 技
 足の指が頻りに動きます!
メッセージ
 初めての方にもわかりやすく、しっかり動いて汗をかいていただく事をモットーにプログラムを考えています!



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室
ZUMBA (木曜日 13:10~14:10)
骨盤リセットスリム
 (木曜日 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ます。身体を動かし日常生活も楽になってください♡





(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
テニスがはじめての人も、テニスが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鍛えよう!



村上 那月 (むらかみ なつき)

担当教室
キッズ体操・トランポリン火・木 (14:45~15:45)
ジュニア体操・トランポリン火・木 (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!



多田 悠利 (ただ ゆうり)

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

スポーツ歴
体操(20年)
全国大会10回以上出場
(インターハイ、国体、全日本シニア)
全日本タンパリング競技選手権大会準優勝

特技 体操

メッセージ
明るい笑顔が飛び交うクラスを目指しています!
毎週楽しく頑張ろう!



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ます。
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。



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)
札幌に引っ越し、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。
出来た時の子供達笑顔は私にとって最高の宝物です。



田口 真奈美 (たぐち まなみ)

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20年以上
(途中、間は空いていますが、
現役を10年以上、
指導者として10年以上、
バドミントンに携わっています)

特技 細かい作業

メッセージ
バドミントンはとても楽しいです。最初はなかなか上手に当たらなくても、
だんだんと当たるようになり、動くようになり、色々なショットが打てるよう
になります。みんなで楽しく元気よくバドミントンをしましょう!!



徳長 彩加 (とくなが さやか)

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10年以上

特技
明るく元気!!

メッセージ
初めての子ども、運動が苦手な子どもと一緒に楽しくバドミントンしまし
よう!一歩ずつでも上達できるようサポートしていきます。



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
パントフリンギング、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! go!cheer!



KYOKO (きょうこ)

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

振付指導実績
えべつ北海場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K-POPやJ-POP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?

