



中島体育センター フィットネス教室指導員紹介



佐野 圭子 (さの けいこ)

担当教室

太極拳

(月曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

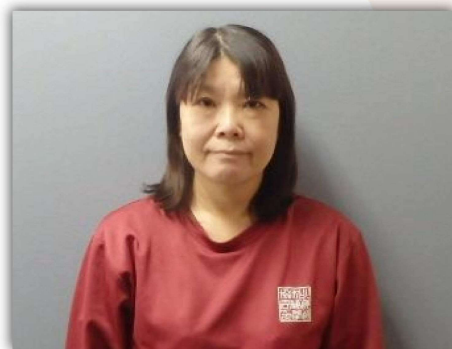
太極拳(10年以上)

特 技

体がやわらかい

メッセージ

太極拳の奥深さを一緒に楽しみながら出来たらいいなと思います。



古川 美智子 (ふるかわ みちこ)

担当教室

ヨガ火曜(火曜日 13:30~14:30)

ヨガ木曜(木曜日 10:00~11:00)

リフレッシュヨガ

(水曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(20年)

メッセージ

どなたでも簡単に出来るレッスンです。気張らずご自分のペースでご参加いただけます。体が硬い、やわらかいだけでなく心も軽く、穏やかに過ごしていけるよう、あらゆるポーズを行います。是非一緒にやりましょう。



定居 昭希 (さだい あき)

担当教室

ゆるしめヨガ(木曜日 19:15~20:30)

ピラティス(金曜日 18:45~20:00)

Sunday プレ・ピラティス(日曜日 10:20~11:20)

Sunday ピラティス(日曜日 11:30~12:30)

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。

猪狩 有紀子 (いかり ゆきこ)

担当教室

すっきりヨガ

(月曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

ヨガ(11年)、指導歴(6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身体を動かしませんか？
ヨガ初めての方も大歓迎です♪



鈴木 恵里 (すずき えり)

担当教室

はじめてのボクシングエクササイズ

(火曜日 11:20~12:20)

巻き肩改善

(火曜日 10:10~11:05)

スポーツ歴

軟式テニス(5年)、ダンス(10年)

エアロビクス(15年)

メッセージ

パンチやキックの動きでバランスよく体を動かします。
肩こり解消やストレス発散にも効果アリです！



鎌田 奈美 (かまだ なみ)

担当教室

美ウエストエクササイズ

(木曜日 10:40~11:40)

気軽にボクサ

(木曜日 11:50~12:40)

スポーツ歴

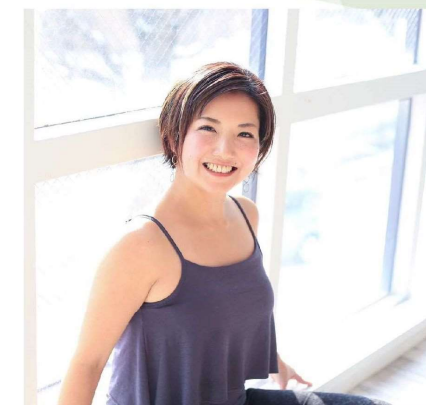
ヨガ(10年)・バスケットボール(3年)・
ボクシング(1年)

特 技

有り余るエネルギー、元気を分けること
辛く、苦しいことも面白くすること♪

メッセージ

心身の健康から日々をより充実したものに！ストレス解消・筋力アップ・内臓の活性化に繋がる
運動をより楽しく面白く長く続けて頂けるプログラム作りを心掛けています！



神 美香 (じん みか)

担当教室

ストレッチで健康向上(水)

(水曜日 11:30~12:30)

ストレッチで健康向上

(木曜日 9:30~10:30)

スポーツ歴

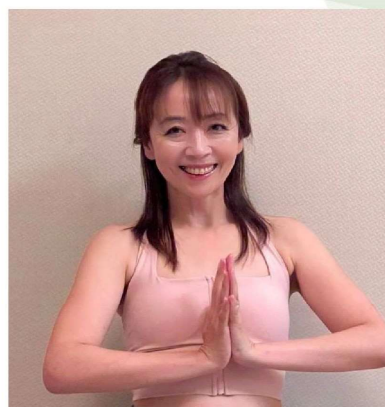
ヨガ(35年)

特 技

フラダンス 12年

メッセージ

皆さんが笑顔で帰って行く姿を見た時に私自身が癒されて、逆に元気を貰っています。毎週来るのが楽しみになるクラス作りを心掛けてます。



熊谷 翔太 (くまがい しょうた)

担当教室

シニアフィットネス

(火曜日 12:50~13:50)

スポーツ歴

陸上(8年)、エアロビクス(10年)

特 技

犬の散歩

メッセージ

一人で運動するのが苦手な方、一緒にやりませんか？
簡単なストレッチから始めましょう！！



川崎 由美子 (かわさき ゆみこ)

担当教室

健美操

(火曜日 10:00~11:15)

スポーツ歴

バドミントン

エアロビクス

メッセージ

身体と気持ちの整う、健美操、運動に自信のない方も大丈夫です！



平岩 紗季 (ひらいわ さき)

担当教室

脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ
(水曜日 10:00~11:00)

脂肪燃焼ボクサ&ヨガ
(土曜日 9:00~9:50)

スポーツ歴

ソフトボール

特技

短距離、キャッチボール

メッセージ

レッスンを通してたくさんの人々に笑顔になっていただけるように、そんなレッスンを心がけ引き続き頑張っまいります！一緒に楽しく体を動かしましょう！！



小嶋 絵里 (こじま えり)

担当教室

フラダンス(中級)

(水曜日 14:30~15:45)

フラダンス(ゆったり初心)

(水曜日 13:00~14:15)

スポーツ歴

フラダンス(16年)

メッセージ

ハワイの音楽を聴きながら、ストレス解消や、健康維持、気持ちのリフレッシュにも最適な踊りです。年齢に関係なく始められますので、気軽にお越しください！



牛腸 祐子 (ごちょう ゆうこ)

担当教室

ビューティ・ペルヴィス

(金曜日 10:30~11:45)

スポーツ歴

学生時代:スキー、テニス

社 会 人:バイク、エアロビクス

特 技

最 近 :ウォーキング

寝入りと歩くのが早い。

初めて会った犬や猫と目で話せる

メッセージ

貴女にとって「理想のカラダ」とは？まずは、身体の歪みを解消して痛みと怠けとイライラを取り除きましょう。そこがスタートラインです。



津田 彩子 (つだ あやこ)

担当教室

あへあほ健康体操

(火曜日 11:50~13:00)

スポーツ歴

バスケットボール(30年)、
サッカー、フットサル(5年)

特 技

ランニング

メッセージ

自分のペースで体操ができます！！

人生100年時代に合わせていきましょう(^^)



網野 晴子 (あみの はるこ)

担当教室

ピラティス

(月曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

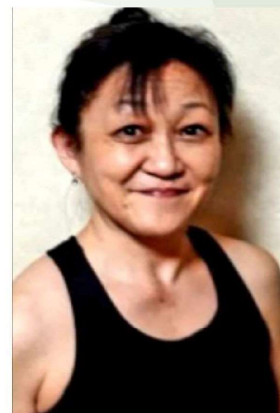
スポーツクラブ歴20年
パンチ、キック、ジャンプ、重り担ぎ何でも

特 技

体の凝りほぐし

メッセージ

自然に正しい姿勢になるようにエクササイズを行っていきます。
いつの間にか不具合改善に！運動苦手、体硬くても、大丈夫。
オプションの中から今日の自分に合った動きをチョイス！



牧村 祐太 (まきむら ゆうた)

担当教室

しなやかな身体をつくる

筋力トレーニング

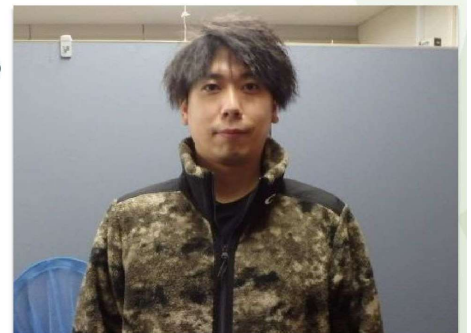
(月曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

サッカー

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！！



山田 桃世 (やまだ ももよ)

担当教室

背骨コンディショニング de ナイト

(火曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

バスケットボール(中・高・大)

特 技

長所を発見すること

メッセージ

運動部時代は、やみくもにトレーニングしてきました。
身体のことを理解しながらのセルフケアは一生もの。
痛みや不調は運動で改善！楽しく運動していきましょう。



嶺 努 (みね つとむ)

担当教室

ソフトヨガ

(木曜日 11:30~12:30)

スポーツ歴

バレーボール(6年)、ヨガ(18年)

特 技

ヨガ！？

メッセージ

マイペースにヨガを味わっていきましょう。
ヨガは体と心をほぐしていきます。



伊藤 佳代 (いとう かよ)

担当教室

ヨガスモールクラス

(火曜日 14:00~15:00)

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！！



山田 泰子（やまだ やすこ）

担当教室

やさしいピラティス
（木曜日 13:00～14:00）

ピラティススモールクラス
（木曜日 14:15～15:15）

スポーツ歴

エアロビックダンス（指導歴 39 年）
ピラティス（指導歴 17 年）

メッセージ

参加者の疑問にとことん答えられるのが少人数クラスの
良い所。ピラティスは「姿勢を良くしたい！」「インナー
マッスルを強くしたい！」という方におすすめです。



平川 あゆみ（ひらかわ あゆみ）

担当教室

健康寿命伸びのびエクササイズ
（火曜日 13:30～14:30）

スポーツ歴

エアロビクス・アクアビクス指導歴 37 年
ヨガ指導歴 27 年、パーソナルトレーナー歴 20 年

特 技

ダンス

メッセージ

人生 100 年時代へ突入です！体を再起動させて生涯自分の足で歩ける
力をつけましょう！自分の体を“自分で整え”日常生活動作が楽になる
よう緩めて伸ばして強くして・・・楽しく笑って一緒に体操しましょう！



中坪 栄子（なかつぼ えいこ）

担当教室

二十四式太極拳
（金曜日 10:00～11:00）

スポーツ歴

太極拳歴 45 年、指導員歴 43 年

特 技

自己流ですがレース編・毛糸で小物編、雑読～料理煮物

メッセージ

昭和～平成～令和と 3 世代まで太極拳一筋に頑張ってきた自分にいつも感謝しています。
よく生徒さんから、先生はいつも元気で明るくてと言われますが、人前に立って指導するには、
明るく楽しく生徒さんの気持ちになって、み～んな仲良く楽しい教室に持って行かないとね！
今迄出会った生徒さんは数えきれない程居ました。長い間頑張れたのも、皆様のお陰様だと思っ
ています。（感謝）今後とも、太極拳一筋で頑張っていきますので宜しくお願いします。



遠藤 美枝（えんどう みえ）

担当教室

楽しくシルバーエクササイズ
（金曜日 13:00～14:00）

スポーツ歴

ソフトボール、バスケットボール、テニス
バレエ、フィットネス、ヨガ、日舞体操など

特 技

元気を振りまくこと

メッセージ

無理なく、楽しく健康づくりが続けられるように心がけています。
急がず、少しずつ身体が変化していくことを実感して頂けると嬉
しいです。それぞれが目指す健康に近づいてほしいと思います。





中島体育センター 球技教室指導員紹介



羽倉 孝造 (はぐら こうぞう)

担当教室

テニス初中級

(土曜日 19:00～20:45)

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。



武田 恵子 (たけだ けいこ)

担当教室

テニス初級(火曜日 9:00～11:00)

テニス初中級(火曜日 11:05～13:05)

スポーツ歴

中学でテニス部に入部しましたが殆ど打たせてもらえませんでした。高校・大学で
テニスを継続し、卒業後、テニスインストラクター始動、ブランクの後、再びインスト
ラクター開始。
札幌市スポーツ協会のテニス教室の指導員として現在に至る。

特 技

油絵

メッセージ

基本を大切に、楽しく、心身共にリフレッシュできる様に心掛けています。

石川 暁子 (いしかわ りょうこ)

担当教室

テニス(初心者)

(月曜日 11:05～13:05)

テニス(初心者 B)

(月曜日 13:15～15:15)

スポーツ歴

テニス歴 中学生の頃から

メッセージ

初めてラケットを握る方から年齢を問わず生涯スポーツとして一緒にテニスを
楽しみましょう。



安井 徳子 (やすい のりこ)

担当教室

テニス初級(火曜日 9:00～11:00)

テニス初中級(火曜日 11:05～13:05)

スポーツ歴

テニス一筋 30 年

特 技

身体が「カタイ」こと？！

メッセージ

安全に気をつけながらクラスの仲間達とどうやったらゲーム運びが
上手くできるのか考えながら(脳トレしながら)テニスを楽しみましょう

丸岡 沙紀 (まるおか さき)

担当教室

Jr.ショートテニス 初心者(火曜日 16:15～17:15)・初級(火曜日 17:20～18:20)

Jr.テニス 初中級(土曜日 9:30～11:00)・中級(11:10～12:40)

テニス 上級(木曜日 18:45～20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(20 年以上)全日本 Jr.、全国選抜出場

基礎スキー(20 年以上)準指導員

特 技

スポーツ全般

メッセージ

テニスを通して身につく協調性や社会性。週1回でも着実な取り組みにより身につく成
果をお子さん同様、私自身も嬉しく思います。
一緒にテニスを始めてみませんか。

下田 順子 (しもだ あやこ)

担当教室

卓球

※担当クラスは期ごとに変わります。

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(アンサンブルが好きです)

メッセージ

身体も心も脳も解放し自然体で飛んでくるボールとコミュニケーションを
とれるようになったら楽しいなあ！それを体感して欲しいと思っています。



飯田 弥生 (いいだ やよい)

担当教室

卓球

※担当クラスは期ごとに変わります。

スポーツ歴

卓球歴 20年以上

特 技

いつも元気 100%

メッセージ

どなたでも気軽に始められますよ。
一緒にラリーを楽しみませんか。



中島体育センター ジュニア教室指導員紹介



細田 セツ子 (ほそだ せつこ)

担当教室

Jr. テニス(初中級)
(土曜日 17:30~19:00)

スポーツ歴

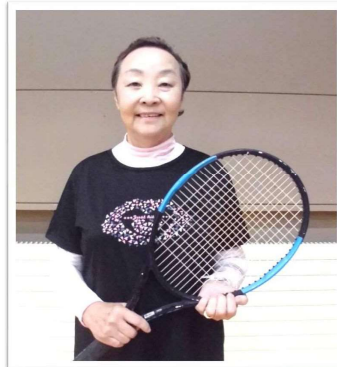
テニス歴(50年以上)
コーチ業(50年以上)

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)を持たなかった年は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。



丸岡 沙紀 (まるおか さき)

担当教室

Jr.ショートテニス 初心者(火曜日 16:15~17:15)・初級(火曜日 17:20~18:20)
Jr.テニス 初中級(土曜日 9:30~11:00)・中級(11:10~12:40)
テニス 上級(木曜日 18:45~20:45)

スポーツ歴

硬式テニス(20年以上)全日本 Jr.、全国選抜出場
基礎スキー(20年以上)準指導員

特 技

スポーツ全般

メッセージ

テニスを通して身につく協調性や社会性。週1回でも着実な取り組みにより身につく成果をお子さん同様、私自身も嬉しく思います。一緒にテニスを始めてみませんか。

池田 真弓 (いけだ まゆみ)

担当教室

ショートテニス初心者
(土曜日 9:00~10:00)
ショートテニス初心者 B
(土曜日 9:00~10:00)

スポーツ歴

テニス 20 年

特 技

・1人1人の個性を大切に、伸ばすこと
・楽しい空気を大切にします

メッセージ

テニスは長く楽しめるスポーツです。楽しんで上達しましょう



大蔵 利果 (おおくら りか)

担当教室

ジュニアバドミントン(月) (月曜日 16:45~18:30)
ジュニアバドミントン(木) (月曜日 16:10~17:55)
ジュニアバドミントン(金) (月曜日 16:10~17:55)

スポーツ歴

バドミントン(35年)
スキューバダイビング(4年)

特 技

お料理するのが好き

メッセージ

小学校高学年からのクラスです。中学、高校の部活へつながるよう、基礎から楽しくバドミントンしましょう。



高橋 真大 (たかはし まさひろ)

担当教室

Jr.スポーツスクール
A(土曜日 9:00~9:50)
B(土曜日 10:00~10:50)

スポーツ歴

水泳(指導も入れて約30年)

特 技

明るく楽しく激しくレッスンをする
ことです!

メッセージ

体を動かすことが大好きな子、運動が苦手な子、お友達を作りたい子、大歓迎! まさひろコーチと一緒にたくさん体を動かそう!



KYOKO (きょうこ)

担当教室

K-POP&J-POP
(火曜日 16:30~17:30)

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?



山住 由紀子 (やまずみ ゆきこ)

担当教室

体育体力向上あそび A(火曜日 15:20~16:20)
体育体力向上あそび B(火曜日 16:25~18:40)

スポーツ歴

バスケットボール、スノーボード

特 技

裁縫、アクセサリー、ネイル等ハンドメイド

メッセージ

一緒に楽しみながらいろいろな動作をコントロールできる体の土台作りをやりましょう!

真藤 優亮 (しんどう ゆうすけ)

担当教室

体育体力向上あそび
(A 火曜日 15:20~16:20)
(B 火曜日 16:25~17:40)

スポーツ歴

サッカー、フットサル(小学生の頃から)

特 技

真顔と変顔

メッセージ

Enjoy fitness! 遊びながら楽しく運動を好きになろう!

