



東健康づくりセンター 教室・指導員紹介



逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室

火曜日

・シルバー体操教室(9:45~10:45)

スポーツ歴

バドミントン、マラソン、水泳
エアロビクス、ヨガ、太極拳

メッセージ

それぞれの体力や個性に合わせた無理のない運動を提供し、楽しい仲間が気軽にコミュニケーションを交わす、そんな場所づくりを目指しています。



西野 武 (にし の たけし)

担当教室

火曜日(16:30~17:30)

・ジュニアヒップホップ

スポーツ歴

ダンス(30年)

メッセージ

ノリのいい音楽と合わせて楽しくダンスを踊ることと、HIPHOPの基本的なステップを教えています。



中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

担当教室

水曜日

・二十四式太極拳(11:15~12:15)

スポーツ歴

太極拳を始めて42年が過ぎ、
継続は力なりです。

メッセージ

教室ではみんな仲良く・楽しく運動すること。覚えが悪いとか、なかなか上手にならないと言っても、まずは教室に楽しい気持ちで通っていただき、皆さんとコミュニケーションを取っています！

高野 里香 (たかの りか)

担当教室

木曜日(9:45~10:45)

・健美操

スポーツ歴

健美操(30年)

メッセージ

巡りが改善され、心と身体のバランスが調整され、免疫力が高められて、受講生の皆様が笑顔で帰っていただくように努めて参ります。



松岡 悦子 (まつおか えつこ)

担当教室

木曜日(11:00~12:00)

・ボディメイク PLUS ダンベル

スポーツ歴

エアロビクス歴(32年)

メッセージ

簡単なエアロビクスとダンベル・チューブを使って筋力アップを目指しましょう！

高橋 有紀 (たかはし ゆき)

担当教室

金曜日(9:45~10:45)

・ピラティス

スポーツ歴

ピラティス(6年)

メッセージ

一人ひとりに向き合い、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。



河越 祥平 (かわごえ しょうへい)

担当教室

金曜日(14:15~15:15)

KARDAチューニング教室

スポーツ歴

バスケット、ラグビー、水泳

特 技

そば打ち

メッセージ

皆さんに安全でわかりやすい指導を心がけております。運動することが楽しいと思っていただけるようにサポートさせていただきたいです。よろしくお願いします。



Mackey (マッキー)

担当教室

土曜日(9:45~10:45)

・ZUMBA

スポーツ歴

ZUMBA(16年)、太極舞(9年)

パワーリフティング(3年)

ボディビル(3年)

メッセージ

笑顔になれる楽しいレッスンです。ZUMBAで、心も身体も元気になるでしょう！



釜鈴 美紀 (かますず みき)

担当教室

土曜日(14:15~15:15)

・ベーシックヨガ

スポーツ歴

ヨガ(20年)

メッセージ

わかりやすく、心身ともにリラックスできるように心掛けています。健康の維持と増進の一助になればと思います。

