



西健康づくりセンター 教室・指導員紹介



竹内 由佳 (たけうち ゆか)

担当教室
火曜日
・いきいき健康体操(9:45~10:45)
・ゆるゆる健康体操(11:00~12:00)

スポーツ歴
体操競技(12年)
1979年フォートワース世界選手権 日本代表(15歳)
1980年アトランタオリンピック 日本代表(16歳)
1981年シカゴ世界選手権 日本代表(17歳)

メッセージ
体の運動を意識した動きで、血流やリンパの流れを良くしていきます。人生を楽しむための体操と一緒にやりましょう！




遠藤 美枝 (えんどう みえ)

担当教室
火曜日
・ここここ体幹ヨガ(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
成人後、フィットネス、ヨガ、日本舞踊

メッセージ
無理なく、楽しく続けられるクラスづくりを心掛けています。急がず、少しずつ身体が変化していくと感じていただけたら嬉しいです。



満藤 弘 (まんどう ひろし)

担当教室
火曜日/水曜日(16:30~17:30)
・ジュニアヒップホップ

スポーツ歴
サッカー・スキー
バスケットボール

メッセージ
楽しくかっこよく、K-POPやJ-POPで踊ってみませんか？お友達も楽しくできますよ！！



中野 良信 (なかの よしのぶ)

担当教室
火曜日(19:20~20:20)
・ナイトフィットネス

スポーツ歴
アームレスリング(31年)
・1996年、1998年、
2005年、2006年金日本チャンピオン

メッセージ
少しきついけれど、楽しく・効果的なクラスになるように心掛けています！皆さん一緒に頑張りましょう！



東 千春 (ひがし ちはる)

担当教室
水曜日(9:45~10:45)
・おとなのストレッチバレエ
金曜日(19:20~20:20)
・ピラティス

スポーツ歴
クラシックバレエ(3歳から始める)
マットピラティス(19年)

メッセージ
心も身体も笑顔に！を大切に、楽しくわかりやすくレッスンしていきます。



山田 泰子 (やまだ やすこ)

担当教室
水曜日
・ピラティス(11:00~12:00)
土曜日
・やさしいピラティス(9:45~10:45)
・ステップex&バーベル(11:00~12:00)

スポーツ歴
エアロビックダンス(指導歴40年)
ピラティス(指導歴18年)

メッセージ
週1回の運動を続けると必ず効果が得られます。誰でも最初は初心者です。気楽にチャレンジしてください。



三好 まり子 (みよし まりこ)

担当教室
水曜日(19:15~20:15)
・背骨すっきりコンディショニング

スポーツ歴
背骨コンディショニング(5年)

メッセージ
腰痛や肩こり、全身の痛みや不調を運動で根本から改善！自分と向き合える整う時間を一緒に楽しみましょう！



福原 香子 (ふくはら きょうこ)

担当教室
木曜日/日曜日(16:30~17:30)
・ストレッチ&ヨガ
金曜日(11:15~12:15)
・ステップエクササイズ

スポーツ歴
ヨガ(19年)

メッセージ
様々な角度から心気体の流れを整え、より健康にできるように心掛けています。




中坪 栄子 (なかつぼ えいこ)

担当教室
木曜日/土曜日
・二十四式太極拳(13:00~14:00)

スポーツ歴
太極拳を始めて40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！



嶺 努 (みね つとむ)

担当教室
木曜日
・フローヨガ(19:00~20:00)

スポーツ歴
バレーボール(6年)
ヨガ(17年)

メッセージ
マイペースに呼吸を感じながら、ヨガポーズで体と心をほぐしていきましょう！




逢坂 明美 (おうさか あけみ)

担当教室
金曜日
・シルバーエクササイズ(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。




高橋 はるか (たかはし はるか)

担当教室
金曜日(13:45~14:45)
・フラダンス

スポーツ歴
フラダンス(18年)

メッセージ
ハワイアンミュージックに癒されながら「楽しく、楽しく、美しく」フラダンスのレッスンをしていきます！




Mackey (マッキー)

担当教室
土曜日(16:45~17:45)
・ZUMBA

スポーツ歴
ZUMBA(15年)、太極舞(8年)
パワーリフティング(3年)
ポディビル(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りましょう！



達 浩美 (つじ ひろみ)

担当教室
土曜日(18:00~19:00)
・シンプルヨガ

スポーツ歴
クラシックバレエ(34年)
ヨガ(12年)

メッセージ
わかりやすく、楽しく♪丁寧なレッスンを心掛けています！初めてヨガをする方も大歓迎です！



芹田 慎一 (せりた しんいち)

担当教室
土曜日
・ナイトフィットネス(19:15~20:15)

スポーツ歴
野球、アイスホッケー
バスケットボール、硬式テニス

メッセージ
効果的に安全なレッスンを目標に、たくさんの方に満足していただけるように頑張ります！！

