



白石温水プール 教室・指導員紹介



2025/3/31更新

矢部 久美子 (やべ くみこ)

担当教室

バラエティアクア(火)9:50~10:50
ジュニア水泳教室

スポーツ歴

水泳、ダンス、ダイビング、登山

特技

子どもになりきって、子どもたち
と無邪気に遊ぶこと

メッセージ

水中の自由を感じ、健康なライフスタイルと一緒に楽しみ
ませんか？



小島 留美子 (こじま るみこ)

担当教室

いろいろアクア(金)13:00~14:00
水中エクササイズ(金)14:00~15:00
らくらくスイミング(土)9:00~10:00

スポーツ歴

バレーボール、水泳

特技

資格を継続更新すること

メッセージ

究極のリラックス空間・トレーニング空間であるプールで、
自分の目的にあった水中運動を楽しく続けましょう！



斉藤 千鶴子 (さいとう ちづこ)

担当教室

ナイトピラティス(木)19:30~20:30

スポーツ歴

フリースタイルカヤック、
スノーサーフィン、水泳

特技

断捨離(捨てるのが得意)

メッセージ

歳を重ねても元気に動ける身体作りのお手伝いができるよう
頑張ります！一緒に楽しくカラダを動かしましょう。



鈴木 久美子 (すずき くみこ)

担当教室

脂肪燃焼アクア(木)19:35~20:35

スポーツ歴

スノーボード、バスケットボール

特技

人混みをキレイのあるフットワーク
で華麗にかわすこと(笑)

メッセージ

水の抵抗や浮力を活用し、音楽に合わせて楽しく脂肪燃
焼していきましょう



福原 香子 (ふくはら きょうこ)

担当教室

ストレッチ&ヨガ(金)19:00~20:00

スポーツ歴

ヨガ

特技

超前向き&自然大好き

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がけています。



久野 さやか (ひさの さやか)

担当教室

予防改善アクアウォーク(月)12:00~13:00
成人水泳教室、ジュニア水泳教室

スポーツ歴

水泳、スキー、ヨガ

特技

スキー、大食い

メッセージ

水中はどんな方にも楽しく心地よく体を動かせる場所です。
一生涯の趣味と一緒に作っていきましょう！

