# 手稲区体育館　教室・指導員紹介

## 山岡　真由美（やまおか　まゆみ）

担当教室

① ミニバスケットボール小２～３(月/木)
② ミニバスケットボール小４～６(月/木)
③ レディースバスケットボール
(月曜日 ①16:10～17:10/②17:20～18:20/③11:15～12:45)

指導歴・資格など

バスケットボール 競技歴 約 50 年 指導歴 約 31 年

特 技

とくにありませんがどんな時でも大きな声が出せること？！

メッセージ

スポーツを楽しみ入口として体を使って個人としては技術を習得する喜び、仲間と協力してゲームを進める楽しさ、決められたルールの中で協調性などを学び元気にあいさつするところからスタートします！

## 清川　いずみ（きよかわ　いずみ）

担当教室

① ミニバスケットボール小２～３
② ミニバスケットボール小４～６
(月・木曜日 ①16:10～17:10/②17:20～18:20)

スポーツ歴・指導歴

バスケットボール・水泳指導

特 技

大きな声を出せる

メッセージ

バスケが大好きになれるように基礎を大切に指導します。

## 工藤　敏夫（くどう　としお）

担当教室

◆成人テニス
① 初級(月) 9:10～10:40
② 初中級(月) 11:00～12:30
③ 中級(金) 9:00～10:30
④ 初中級(金) 10:35～12:05
◆ジュニアテニス
⑤ トーナメント(月) 小 6-中 3 17:20～18:50

指導歴・資格など

指導歴 41 年

メッセージ

各ショットの基本や、ボールに対するフットワークを身につけます！
ラリーを楽しく続けることができるようになることが目標です！

## 北村　裕昭（きたむら　ひろあき）

担当教室

①テニスクリニック
②テニス実践ゲームレッスン(水)
(木曜日 13:10～14:10/14:20～15:40)

スポーツ歴

テニス(46 年)

特 技

けん玉

メッセージ

解りやすく楽しいレッスンをするように心掛けています。

## 羽倉　孝造（はくら　こうぞう）

担当教室

◆成人テニス
水曜:初中級・中級・中上級 9:30～14:40
木曜:ナイター初中級 19:10～20:40
土曜:中級・初級 9:00～12:30

スポーツ歴

テニス(64年)

特 技

スポーツ全般大好きです！

メッセージ

楽しく上手にする技術を持っています。
みんなでテニスを楽しみましょう！

## 佐藤　敏彦（さとう　としひこ）

担当教室

① ゴルフ 基礎
② ゴルフ 形成
(土曜日 ①9:00～10:30/②10:50～12:20)

スポーツ歴

ゴルフ指導 51 年

特 技

ゴルフ

## 吉田　仁美（よしだ　ひとみ）

担当教室

① バドミントン(水)小１～３
② バドミントン(木)小３～６
(① 水曜 16:25～17:25/②木曜 16:25～17:55)

スポーツ歴

バドミントン 40 年以上
(手稲区体育館は 2000 年から,2014 年 4 月より小学生担当)

特 技

繊細な作業、シャトルの再生

メッセージ

教室に参加してルールを覚え、違う学校学年の参加者と楽しくバドミントンができるようになりましょう。

## 早坂　恵（はやさか　めぐみ）

担当教室

① バドミントン(火)小３～６
② バドミントン(水)小３～６
(① 火曜 16:25～17:55/②水曜 16:25～17:55)

スポーツ歴

バドミントン 41 年

特 技

お菓子づくり、スピードスケート

メッセージ

友達と楽しく羽球の魅力を伝えます

## 工藤　美幸（くどう　みゆき）

担当教室

① バドミントン(火)小３～６
② バドミントン(金)小１～３
(①火曜 16:25～17:55/②金曜 16:25～17:25)

スポーツ歴

バドミントン 小学生～

メッセージ

バドミントンに必要な基本的な動きや各ショットの打ち方を覚えて楽しくプレイしましょう。

## 山口 克志（やまぐち かつし）

担当教室

① バドミントン(木)小３～6
② バドミントン(金)小３～6
(①木曜 16:25～17:55②金曜 16:25～17:55)

スポーツ歴

日本バドミントン協会公認指導員で
2016 年度から８年目

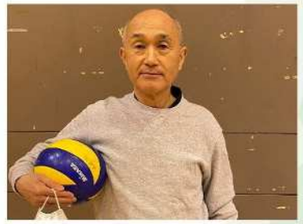
特 技

祖先のルーツ探索が出来、古文書・地方史等の資料収集ノウハウ

メッセージ

ラケットの握り方から指導し、各種ショットの打ち方とステップなどを知り、必要な基礎体力を養い、試合が楽しく出来る事を目標に進めていきます。

## 對馬 文治（つしま ぶんじ）



担当教室

バレーボール 小3～6
(金曜日 ①16:10～17:00/②17:05～17:55)

スポーツ歴

スポーツ歴 57 年
指導歴 11 年

特技

特にありません
みんなにぶんちゃんと呼ばれています

メッセージ

楽しさと安全性を確保しつつ積極性を引き出す様にいつも心掛けています。

## 田中 弘美（たなか ひろみ）

担当教室

① テニス(火)小３～6
② Do スポ KIDS
(①火曜 16:25～17:55/②金曜 16:30～)

スポーツ歴

テニス(31 年)
バレーボール(8 年)

特技

どこでもすぐに寝れるところ

メッセージ

運動するのって楽しい！と思ってもらえるような指導を心掛けています。
一緒に楽しみましょう！

## 工藤 寛和（くどう ひろかず）

担当教室

スラックライン 小１～6
(水曜日 16:50～18:05)

スポーツ歴

スノーボード スタンドアップ
スラックライン

メッセージ

スラックラインは専用ラインの上を綱渡りのように歩いて楽しむスポーツです。スラックラインで「バランス力」と「集中力」を手に入れよう！

## 真藤 優亮（しんどう ゆうすけ）

担当教室

①フットサル(水)小1～3/小3～6
(水曜 15:50～16:50/16:55～17:55)
②フットサル(土)小1～3/小3～6/short lesson
(土曜 9:20～10:20/10:30～11:30/11:40～12:40)
③こどもフィジカルアカデミー 年中・年長/小1・2/小３・4
(金曜 15:00～15:55/16:00～16:55/17:00～17:55)

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

メッセージ

Enjoy fitness! 遊びながら楽しく運動を好きになろう！

## NΦA（なかむら のあ）

担当教室

①K-POP＆HIPHOP 小１～3
②K-POP＆HIPHOP 小４～6
(水曜日 ①16:15～17:15/②17:20～18:30)

スポーツ歴

スポーツ歴 16 年 ダンス歴 14 年

特技

笑う事😊✨

メッセージ

HIPHOP を元に K-POP などの要素を含めらレッスンをします★
経験・未経験・性別問わず、どなたでも楽しめるクラスです！
是非！気軽にお越しください！一緒に楽しみましょう～♪

## 岩 瑛里奈（いわ えりな）

担当教室

① ダンス 年中・年長
② チアダンス 小1～3
③ チアダンス 小3～6
(月曜日 ①16:00～17:00/②17:10～18:20)

指導歴・資格など

MoB stud!o 講師(チアダンス・ジャズダンス)
JATI-ATI トレーニング指導者
JCDA(日本チアダンス協会)公認インストラクター

メッセージ

基礎からしっかり学べるので初心者の方でも気軽に参加できます！
振付は生徒のレベルに合わせて作成します。
お子様が自分を好きになれるようなレッスンを心がけています！

## 和泉 沙也加（いずみ さやか）

担当教室

チアダンス 小3～6
(月曜日 17:10～18:20)

スポーツ歴

チアダンス歴 ７年
幼少期からチアダンスを習い全国大会優勝経験あり
振付指導したチアダンスチームを全国大会へ導く

特技

いつでも元気で明るいです

メッセージ

チアダンス初心者の方にも安心して参加いただけるよう、基礎から応用まで丁寧に指導いたします。生徒のレベルに合わせて振付するので、チャレンジしたい経験者の方も大歓迎です！
チアダンスを通じて事項表現を楽しんでもらえるようなレッスンを心掛けています。

## YU-YA（ほそい ゆうや）

担当教室

ダンス 年中・年長
(月曜日 14:50～15:50)

スポーツ歴

ダンス7年 バスケ6年 空手8年
スノーボード17年

特技

笑顔でこどもたちと楽しく遊べます！

メッセージ

振付は生徒のレベルに合わせて作成しているので、初心者の方でも気軽に参加できます！分かりやすく、楽しいレッスンを心がけています！

## chiharu

担当教室

① 体質改善ストレッチ
② ピラティス PLUS
（月曜日 ①9:25～10:55②11:10～12:20）

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調不良からヨガ・ピラティスを始めました。

特 技

旅行が大好きで一人でも行きます(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。

## 太田 明博（おおた あきひろ）

担当教室

ZUMBA
火曜日 9:10～10:20

指導歴・資格など

36 年
ZUMBA ベーシック

メッセージ

安全に楽しくマイペースで、世界中の音楽に合わせて踊ります！

## いいだみつこ SSKT（札幌整美健康体操研究会）

担当教室

① さわやか健康体操
② からだにやさしい健康体操 11:00～
③ からだにやさしい健康体操 13:00～
（①火曜 10:30～12:00/②水曜 11:00～12:30/③13:00～14:30）

メッセージ

頭から足の先までほぐしストレッチと筋力強化運動を組み立てた体操、免疫力、自然治癒力もアップします。
体幹も強化され、姿勢も美しくなります。

## 佐藤 満美子（さとう まみこ）

担当教室

① フィットネスフラ ナニ★アロハ
② ナイトストレッチヨガ
（①火曜 13:15～14:25/②木曜 19:30～20:30）

スポーツ歴

フィットネスインストラクター歴 41年
フラインストラクター歴 19年

特技

いやな事は忘れて、すぐ切り替えられること
楽しいことを見つけること!!

メッセージ

フラダンスとストレッチを組み合わせて、さあ、楽しくフラを踊りましょう
骨から動かして、骨、関節、筋肉を強くしてしっかりと体幹を鍛えて正しい姿勢に戻しましょう！

## 湊 真裕美（みなと まゆみ）

担当教室

レディースビューティーヨガ
（水曜日 9:30～10:30）

指導歴・資格など

ヨガ
ウェーブストレッチリング
ストレッチポール

メッセージ

初めての方にも、安心してご参加頂けるクラスです！

㈱Cinderella Trainers

## HARUKA

担当教室

トランポリンフィットネス
（①火曜 19:45～20:45/②土曜 10:00～11:00）

スポーツ歴

トランポリン(6 年)、ダンス(7 年)
ハンモックヨガ、TRX、バンジーフィットネス

特技

ダンス、歌、ハンドメイド、料理

メッセージ

私自身もこれで10kgやせました!!
効果はバツグン!!たくさん弾んで発散させましょう!!

## 髙橋 有紀（たかはし ゆき）

担当教室

① ピラティス 11:15～
② ピラティス 13:00～
水曜日 ①11:15～12:45/②13:00～14:30）

スポーツ歴

ピラティス(5 年)

特 技

考えるよりもまず行動

メッセージ

一人一人に向き合い、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。

## 鳴海 裕子（なるみ ゆうこ）

担当教室

リラックスヨガ
（金曜日 19:00～20:10）

スポーツ歴

ヨガ 21 年(指導歴 18 年)
バレーボール 小6から高校まで

特技

横になったら 1 秒で眠れる
のび太なみの寝つきのよさ

メッセージ

カラダの硬い方でも無理なく行えるポーズや日常にも役立つヨガの知恵などもお伝えしております☆

## 川口 早苗（かわぐち さなえ）

担当教室

リズムで楽々3B 体操
（水曜日 9:30～11:00）

指導歴

19 年

特技

新しいことに挑戦する気持ち！

メッセージ

ベル、ボール、ベルターの補助用具を使用し、リズムに合わせどなたでも楽しく運動できます。

## 杣澤　方子（そまざわ　よりこ）

担当教室

①卓球(水・金曜日) 9:10～12:45
②ボディメイクヨガ(火) 19:00～20:15
③ナイトデトックスヨガ(水) 19:30～20:45
④ヨガ×卓球(月) 10:30～12:00

スポーツ歴

卓球歴 30 年

特技

何でも楽しめる事。

メッセージ

心と体を整えて気持ち良くヨガをしましょう。
楽しく体を動かしてすっきりリフレッシュできるクラスになる様に心掛けてレッスンします！

## AYA

担当教室

リンパマッサージ＆姿勢改善体操
(月曜日 13:00～14:30)

スポーツ歴

フィットネス指導歴 38 年

特技

ダンス、スキー、編み物、キャンプ

メッセージ

ひと時、楽しい音楽や優しい音楽で
身体と心を元気にしましょう！

## 櫻井　知子（さくらい　ともこ）

担当教室

ヨガ in 星置
(月曜日 19:30～21:00)

スポーツ歴

ヨガ、椅子ヨガ
笑いヨガ

メッセージ

気持ちよ～く、体と心をみつめてリラックスしましょう！
ヨガは体の柔らかい硬いは関係ないです✨

## 橋本　史子（はしもと　ふみこ）

担当教室

歪みリセット＆疲労回復 パワーヨガ
(火曜日 11:00～12:30)

スポーツ歴

水泳

特技

人を嫌いにならない

メッセージ

ヨガで気持ち良く呼吸をしましょう♪