



豊平公園温水プール 教室・指導員紹介



絹川 富行 (きぬかわ とみゆき)

担当教室

シュノーリング
(木曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

小学生(柔道・剣道・スケート)、中学(器械体操・バレーボール)
高校(バレーボール・硬式野球)

特技

リブリーザーダイビングインストラクター、2級潜水指導員
CMAS スクーバダイビングマスターインストラクター、コースディレクター、
シュノーリング考案、シュノーベイクス考案

メッセージ

海のスキーリングを公共プール基準に合った用具を選び、
誰でも可能な水中運動に改良！これがシュノーリング！



宮森 洋子 (みやもり ようこ)

担当教室

・いきいき健康アクア(火曜日 12:00~13:00)
・水中ウォーキング(火曜日 14:00~15:00)
・筋力アップ体操(水曜日 10:30~11:30 隔週)
・背骨コンディショニング(水曜日10:30~11:30 隔週)

スポーツ歴

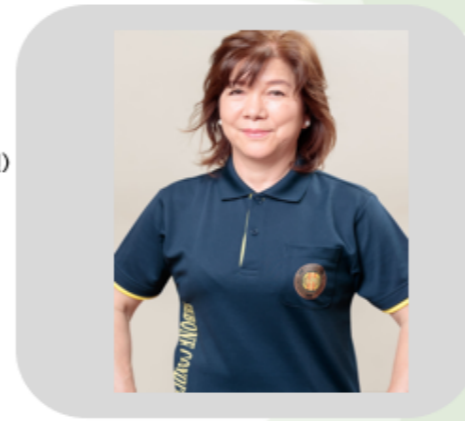
ゴルフ・テニス・水泳・剣道二段

特技

料理・洋裁

メッセージ

運動を通して心とカラダの健康づくりのお手伝いを
しております！



小島 留美子 (こしま るみこ)

担当教室

・アクアシェイプ (月・土曜日 14:00~15:00)
・ナイトアクアビクス (火曜日 19:30~20:30)
・らくらく健康スイミング (火曜日 13:00~14:00)
・健康美ウォーキング (木曜日 10:00~11:00)
・水中ストレッチ (木曜日 11:00~12:00)
・予防改善水中運動 (土曜日 13:00~14:00)
・ナイトアロガゼーション (月1回 19:30~20:30)

スポーツ歴

バレーボール・水泳

特技

米国(アクア系)、日本スポーツ協会(水泳コーチ・ヨガ)の
資格を多数所持し、それらを取得・更新すること！

メッセージ

究極のリラックス空間であり、トレーニング空間であるプールで自分の
目的に合った水中運動をこれからも楽しく続けて行きましょう！



佐藤 尚美 (さとう なおみ)

担当教室

チェアヨガ
(月曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ヨガ歴14年、ゴルフ歴8年

特技

趣味の域ですが、韓国語を学んでいます

メッセージ

無理せず、ご自身のペースで参加してくださいね！
一緒にヨガを楽しみましょう！！



前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

・アクアビクス (月曜日 11:00~12:00)
・のびのびウォーキング (土曜日 12:00~13:00)
・ひざ・腰体操 (月1回 9:30~10:30)

スポーツ歴

際立った協賛はありませんが、
海・山・陸のスポーツを均一に経験しました。

特技

関わる人を元気にすること。
今より良くなる方法を考え工夫出来ること。

メッセージ

目標実践の為の前段階として身体活動や運動に対する意
識向上のお手伝いが出来たらと思っています！

