



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級潜水救急士、
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、シュノービクス考案

メッセージ

海のスキーゲル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

・ちよいトレ+アクア(火曜日 12:00~13:00)
・ちよいトレ+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 (こじま るみこ)

担当教室

・アクアシイプ (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

米國(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いきましょう！



佐藤 尚美 (さとう なおみ)

担当教室

チェアヨガ

(水曜日 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

際立った競技はありませんが、
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！



高橋 カオリ (たかはし かおり)

担当教室

やさしいピラティス

(木曜日 19:00~20:00)

スポーツ歴

とにかく動くことが昔から好きです。ピラティ
ス、ヨガ、夏は Sup、ゴルフ、冬はスキー等
をして年中楽しくスポーツしています。

メッセージ

ベーシックな動きでポールを使いながら緩め
たり、ボールでコアを感じやすく動いたり、
可動域を少しずつ広げながら姿勢改善を目指していきます。
受けるごとに体の変化を感じてもらえると嬉しいです。

