



スポーツ交流施設(つどーむ) 教室・指導員紹介



小野寺 美乃(おのでら みの)

担当教室

アロマヨガ

(火曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

水泳、バドミントン、フィットネス

特技

フットワークが軽い(と思っています)

メッセージ

皆様の健康維持、増進に寄り添って
いきたいと思っています。



飯田光子SSKTインストラクター

担当教室

からだにやさしい健康体操

(火曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

健康体操(指導歴30年以上)

メッセージ

ストレッチ・筋力強化・腰痛運動を
取り入れた健康体操です。運動不
足を解消し、楽しく日常生活に必要な体
力・筋力をつけていきま
しょう。



大嶋 春香(おおしま はるか)

担当教室

むくみ改善・疲労回復ヨガ

(火曜日 20:20~21:20)

スポーツ歴

フィットネス歴28年

特技

YOGA

メッセージ

皆さんが毎日心身ともに健康に過ごせるよ
うお手伝いさせていただきます。



金谷 香純(かなや かすみ)

担当教室

ルーシーダットン(水曜日 10:00~11:00)

ゼロトレ(金曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ヨガ、ルーシーダットン、空手

特技

マッサージ

メッセージ

身体と心、呼吸は全て繋がっています。

体を伸ばしながら緩めていく心地良さや体が軽くなる感覚をルーシーダッ
トンやゼロトレを通してお伝えしていきます！



阿部 慎平(あべ しんぺい)

担当教室

からだコンディショニング

(水曜日 11:20~12:20)

スポーツ歴

サッカー5年、柔道5年

特技

早起き

メッセージ

人それぞれ得意不得意はあるので、無理せず自分のペースと一緒に
運動機能を高めていきましょう！何歳でも体は強くなります！



AYA SATO(さとう あや)

担当教室

ZUMBA (水曜日 20:00~21:00)

リンパマッサージ&健康体操

(金曜日 10:30~11:45)

スポーツ歴

フィットネス指導歴37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！



川村 賢(かわむら けん)

担当教室

太極拳

(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

太極拳、八卦掌、計意拳、合気道

メッセージ

太極拳は人の秘められた身体の可能性を
引き出すことが可能な武術であり健康法
です。太極拳の練習によって幾つになっ
ても衰えない身体を目指していきましょう。



高橋 はるか(たかはし はるか)

担当教室

フラダンス

(木曜日 18:45~19:45)

スポーツ歴

フラダンス(17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！



高橋 真大(たかはし まさひろ)

担当教室

サーキットエクササイズ

(木曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴

水泳(指導も合わせて約30年)

特技

明るく楽しく激しくレッスンをすること

メッセージ

運動をすることが好き、初めて運動をする、
どなた様也大歓迎です！一緒に運動をし、健
康的な強い体を作りましょう！



川上 嘉道(かわかみ よしみち)

担当教室

ボクシングエクササイズ
(金曜日 20:00～21:00)

スポーツ歴(実績)

2024年 マッスルゲート
168以下 1位
2024年 ジャパンカップ
168以下 7位

メッセージ

身体を動かすということは、ボディメイクだけのものではありません。皆さんが手に入れるものは健康です！



羽倉 孝造(はぐら こうぞう)

担当教室

ジュニアテニス
(水曜日17:30～19:00)
テニス初中級
(水曜日19:30～21:00)

スポーツ歴

15歳よりテニスを始める。コーチ歴は51年。

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！



牛渡 利彦(うしわたり としひこ)

担当教室

パークゴルフ

スポーツ歴

パークゴルフ(15年)

メッセージ

パークゴルフは、年齢や老若男女を問わず、いつでも、どこでも、誰でも楽しめるスポーツです。また、生涯スポーツとして健康の維持増進やストレスの解消にも効果があります。

