



月寒体育館 教室・指導員紹介



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA

(火曜日 9:20~10:20)

スポーツ歴

競泳(3歳~18歳)

ダンス歴 26年以上(ジャンル色々)

特技

ロシア語、性格診断、即効整体

ほんわかした生徒さんを集めること

メッセージ

元々舞台にも立つ人間なので、笑わせるのも楽しませるのも好き♡
間違いなんか気にせず滝汗で踊りましょう!



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

ストレッチヨガ火(火曜日 10:45~11:45)

スポーツ歴

エアロビクスやヨガ等のフィットネス(40年)

フラダンス(18年)

特技

いつも明るく、仕事も遊びも全力です
フラダンスを踊ること

メッセージ

誰でも安全で無理なく行えるクラスです。全身の骨から動ける様にストレッチをして良い姿勢に戻すレッスンをを行います。



山口 雅史 (やまぐち まさし)

担当教室

ナイトピラティス

(火曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

サッカー、スキー、スノーボード、マラソン
陸上短距離

特技

ピラティスを基本にした体幹力、身体操作技術により、スポーツをはじめ、身体を使う基本動作はすぐに体感できる。

メッセージ

ナイトピラティスは、呼吸、姿勢、効率的動作を、地道に身体にインプットしていただくことで、不具合を予防し、いかに「普通」の状態を長く維持するかを先ずは考えます。
不具合の原因は、「普通」からマイナスに外れている状態です。
「ゼロ」を知り、日常の快適を目指します。



長谷川 細香 (はせがわ さいか)

担当教室

フラダンス

(水曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特技

身体のバランスが見える

メッセージ

どなたでも、癒される音楽に合わせて
踊っていただけるフラで、いきいきとした日々を
目指しましょう!



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

ストレッチヨガ水(水曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

エアロビクスやヨガ等のフィットネス(40年)

フラダンス(18年)

特技

いつも明るく、仕事も遊びも全力です
フラダンスを踊ること

メッセージ

一日の身体の疲れをとり、肩こり・腰痛を改善、全身の骨・関節を
ストレッチして良い姿勢に戻します。



丸谷 敏子 (まるや としこ)

担当教室

ビューティーヨガ午前

(木曜日 9:20~10:20)

ビューティーヨガ午前

(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ヨガ(23年)、ピラティス(11年)

特技

三点倒立

メッセージ

体も心も健康に。
簡単&楽しいヨガでリラックスしましょう。



米沼 雅子 (よねぬま まさこ)

担当教室

ピラティス

(木曜日 9:15~10:15)

(金曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

体操競技(7年)、ピラティス(17年)

特技

遠くからでも、後ろ姿で知人が分かる

メッセージ

身体も心も脳も、心地よく自由に動ける体をピラティス
で変化していく感覚を一緒に学びましょう



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

Let's 健康体操 (金曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

エアロビクスやヨガ等のフィットネス(40年)

フラダンス(18年)

特技

いつも明るく、仕事も遊びも全力です
フラダンスを踊ること

メッセージ

誰でも安全で無理なくウォーキングとストレッチを組み合わせ
て軽く汗をかくクラスです。身体を柔らかくして、筋力をつけます。



十川 志津香 (そがわ しずか)

担当教室

りらくすヨガ

(火曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

ヨガ指導歴 35年

特技

ファスティング、セルフケア

メッセージ

身体を緩め、ほぐしながらポーズを行うことで、より呼吸と
リラックスが深まるようにサポートさせていただきます。

