白石区体育館　教室・指導員紹介

佳代（かよ）

担当教室
ヨガ(水)
(水曜日　9:30～11:00)
スポーツ歴
登山(10 年)、ヨガ(15 年)
特 技
本人も驚くほどポジティブ
メッセージ
わかりやすく、楽しい、身体も心もスッキリするクラスになる様にいつも心掛けています！！

ヨガライフスクール

担当教室
ヨガ(木)　(木曜日　9:30～11:00)
ヨガ(金)　(金曜日　9:30～11:00)
メッセージ
わかりやすく、気持ちよく伸びて身体も心もスッキリするレッスンになる様、心掛けています。

高野　里香（たかの　りか）

担当教室
健美操(火・金)　(火曜日　10:30～12:00)
椅子を活用した健美操(木)　(金曜日　9:50～10:50)
(木曜日　13:30～14:30)
スポーツ歴
健美操指導歴（1995 年～）
特 技
健美操指導員と薬剤師の二刀流で現役です。
メッセージ
巡りが改善され心と身体のバランスが調整され、免疫力が高められて受講生の皆様が笑顔で帰って頂くように努めてまいります。

伊藤　はるか

担当教室
ピラティス(土)
(土曜日　10:45～12:00)
スポーツ歴
○ピラティス(マットピラティスは三つの団体を取得しピラティスマシンの資格も持っています。)　○冬はスキーの先生もしています。　○エアロビクス
特 技
姿勢分析、動作分析・・・短時間で姿勢分析できますよ。姿勢は健康への第一歩。
気になる方は声かけてくださいね(*^_*)
メッセージ
エクササイズを通じて、体に負担をかけず、
生涯、健康的に過ごせるよう、呼吸や体の動きについて学びます。

今　香穂里（こん　かほり）

担当教室
バレトンソールシンセシス(金)
(金曜日　19:30～20:30)
スポーツ歴
○バレトンソールシンセシス　7年
○クラシックバレエ 35 年　○ヨガ 10 年
特 技
人とすぐ仲良くなれる。一晩寝たら元気回復♪
食べ物の好き嫌いがない。
メッセージ
バレトン(ソールシンセシス)は音楽に合わせて楽しく体を動かします。
足の裏、体幹を鍛え姿勢改善にはバツグン！　そして滝汗です。
笑顔の絶えないアットホームな雰囲気の教室です。

逵　浩美（つじ　ひろみ）

担当教室
健康ストレッチ（月曜日 12:45～14:00）
姿勢改善　（月曜日 14:15～15:15）
ビューティーボディメイク（水曜日 13:00～14:30）
スポーツ歴
○クラシックバレエ　33年　○ヨガ 12 年
特 技
クラシックバレエ、ヨガ、ウォーキング
メッセージ
わかりやすく！　楽しく♪　丁寧に！
心と身体を整えるクラスを心掛けています！！

馬場　友也（ばば　ともや）

担当教室
かけっこ教室
(火曜日　①16:00～16:50
②17:00～17:50)
(金曜日　16:00～16:50)
スポーツ歴
陸上競技　100M 10 秒31　日本選手権 6 位
野球
メッセージ
身体づくり・体力づくりを通じて運動する楽しさを知っていきましょう！

沖野　和美（おきの　かずみ）

担当教室
太極拳初級　(水曜日　13:00～14:30)
太極拳中級　(水曜日　11:20～12:50)
スポーツ歴
○日本少林寺（二段）
○武術(カンフー)太極拳（1980 年～）
特 技
台湾華語
メッセージ
太極拳は片足立ちになる事が多いため、脚筋力・バランス能力・全身持久力の向上が期待できる健康長寿法です。

小嶋　絵里（こじま　えり）

担当教室
フラダンス初級コース・アカヒ
(金曜日　12:45～13:45)
フラダンス中級コース・キエキエ
(金曜日　14:00～15:15)
スポーツ歴
フラダンス(16 年)
メッセージ
ハワイの音楽を聴きながら、ストレス解消や、健康維持、気持ちのリフレッシュにも最適な踊りです。年齢に関係なく始められますので、気軽にお越しください！

前田　淑絵（まえだ　よしえ）

担当教室
ひざこし筋力UP運動①　(水曜日　13:30～14:30)
ひざこし筋力 UP 運動②　(水曜日　14:45～15:45)
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事。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、実践のため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。

Yukari　【シンデレラトレーナーズ在籍】

担当教室
はねないトランポリンエクササイズ
(月曜日　10:00～11:00)
トランポリンエクササイズ
(月曜日　19:00～20:00)
スポーツ歴
○新体操　9～16 歳（7年）
○ヨガ指導　25 歳～（指導歴7年）
特 技
身体がやわらかいこと。誰とでもおしゃべりできること。
メッセージ
「はねないトランポリン」「トランポリンエクササイズ」どちらもとてもアットホームな雰囲気です。体力に自信のない方も大丈夫！　ぜひ一度体験に来てみて下さい。

和田　真里（わだ　まり）

担当教室
やさしいピラティス（月曜日　11:30～12:30）
スポーツ歴
指導歴　○ピラティス(7年)　○エアロビクス(18年)　○ヨガ(18 年)
競技歴　○バレーボール(10年)
メッセージ
姿勢が悪い、疲れやすい、ハリ・コリが気になる方におすすめの教室です。
体のメンテナンスに、運動初心者の方もお気軽にどうぞ♪

古川　亜優美（こがわ　あゆみ）

担当教室
楽しく笑って若返り体操①（月曜日　10:00～11:00）
楽しく笑って若返り体操②（月曜日　11:15～12:15）
スポーツ歴
剣道、ノルディックウォーキング
特技
津軽弁が話せる
メッセージ
運動が苦手な方でも、自分のペースで楽しく笑いながら体を動かして、認知症予防もしていきましょう！！

早坂　雄一（はやさか　ゆういち）

担当教室
レズミルズボディコンバット(水)（水曜日　19:45～20:45）
レズミルズボディコンバット(土)（土曜日　19:00～20:00）
STAR リズムジャンプ(木)　(木曜日　19:00～20:00)
スポーツ歴
卓球・バドミントン・スキムボード(知ってる方いらっしゃいますか？)
スキー・スノーボード・気が向いた時のマラソン(ホノルルマラソン、札幌マラソン etc)
インストラクター歴19年
特技
どこでもすぐに寝れること。コストコのチーズケーキを一人で食べられること。
メッセージ
見て頂いたのも何かの縁。楽しく、でも少しチャレンジする教室でお待ちしてます。一緒に汗を流しましょう！

大嶋 春香（おおしま はるか）

美カラダ目指して健康体操
（火曜日　11:00～12:15）
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。

本田　修（ほんだ　おさむ）

担当教室
○ナイトテニス初心者(水)（水曜日　18:45～20:45）
○ナイトテニス初級(金)（金曜日　18:45～20:45）
○ナイトテニス中上級(木)（木曜日　18:45～20:45）
○テニス中上級(水)（水曜日　9:00～10:30）
スポーツ歴
テニス59年、スキー20 年
特技
テニスで皆さまと楽しむこと。
メッセージ
"継続は力なり"　生涯スポーツとして、細く長く続けて健康的な身体を維持してます。
皆さまも、あれ、これ、言いながら一緒に汗を流しましょう。

塩田　俊子（しおた　しゅんこ）

担当教室
○テニス初心者(木)（木曜日　9:15～10:45）
○テニス初級(月)　(月曜日　11:00～12:30)
○テニス中級 C(金)（金曜日　9:00～10:30）
○テニス上級 C(木)（木曜日　11:15～12:45）
○テニスワンポイントレッスン（月曜日 9:15～10:45）
○テニス初中級 C(金)（金曜日　11:00～12:30）
スポーツ歴
テニス(33年)
特技
テニスをしない日はエアロバイクで 7.4km こいます。
メッセージ
テニスは生涯スポーツです。楽しく長く続けられるよう楽しい練習を心掛けています。

川島　裕子（かわしま　ゆうこ）

担当教室
テニス初級(火)（火曜日13:00～15:00）
スポーツ歴
硬式テニス(37 年)、ソフトボール(12年)
特 技
テニスボール3個使ってのお手玉ができます。
メッセージ
特に初心者にはテニスを楽しく、コミュニケーションをとりながら継続できる様、いつも心がけています。

本田　和恵（ほんだ　かずえ）

担当教室
○テニス中級B(水)（水曜日　11:00～12:30）
○テニス初中級 B(木)（木曜日　13:00～15:00）
スポーツ歴
硬式テニス(59 年)
特技
明るくフレンドリー
メッセージ
生徒さん全員に対し公平であり誠実に指導ができるように心掛けています。
楽しくスキルアップしましょう！！

市川　晶子（いちかわ　あきこ）

担当教室
○テニス初中級A(水)（水曜日　9:00～10:30）
○テニス中級A(水)（水曜日　11:00～12:30）
○テニス上級A(水)（水曜日　13:00～14:30）
○テニス上級B(水)（水曜日　14:50～16:20）
スポーツ歴
バレーボール
特技
長所、短所を生徒さんに伝える事ができるかな？
メッセージ
① みんなの輪を大切に!!
② 明るく、楽しくをモットーにテニスエンジョイしましょう!!
③ テニスは脳を活性化させますよ!!

髙橋　裕子（たかはし　ゆうこ）

担当教室
○ミニバスレベルアップ 3・4 年（木曜日　15:40～17:00）
○ミニバスレベルアップ 5・6 年（木曜日　17:05～18:35）
スポーツ歴
バスケットボール(15 年)
特技
巻き寿司を作ること。
メッセージ
「楽しい！」「ぼくにも私にも出来るんだ！」を沢山感じてもらえたら嬉しいです。
「バスケって面白い！！」

櫛山　久美子（くしやま　くみこ）

担当教室
○ジュニアバドミントンクラブ(水)（水曜日　16:30～18:00）
○ジュニアバドミントンクラブ(金)（金曜日　16:30～18:00）
スポーツ歴
バドミントン(48 年)
特技
陶芸
メッセージ
バドミントンの楽しさ面白さを伝えていきたいです。

市川　むつき（いちかわ　むつき）

担当教室
○ジュニアバドミントンクラブ(水)（水曜日　16:30～18:00）
○ジュニアバドミントンクラブ(金)（金曜日　16:30～18:00）
スポーツ歴
バドミントン(45 年)
特技
嫌なことはすぐ忘れる前向き精神
メッセージ
仲良く、楽しく、遊びの中でも身体を鍛え、
基本をしっかり学べる様に心掛けています。

岩根　彩子（いわね　あやこ）

担当教室
○ジュニアバドミントンクラブ(水)（水曜日　16:30～18:00）
○ジュニアバドミントンクラブ(金)（金曜日　16:30～18:00）
スポーツ歴
バドミントン(34 年くらい)
特技
3 分あれば就寝
メッセージ
一緒に楽しくバドミントンやりましょう！

坪田　知紗（つぼた　ちさ）

担当教室
ジュニアチアダンス(木)
(木曜日　16:30～17:30)
スポーツ歴
ジャズダンス、ヒップホップ、チアダンス、シアターダンス、コンテンポラリーダンス、バレエなど様々なジャンルのダンスを 30 年学び、指導しています。
特 技
グラフィックデザイン、ものづくり
メッセージ
はじめてでも笑顔で楽しく踊れるチアダンス教室です！