



## 橋場 方美 (はしば まさみ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳40年

特技

いっぱい食べること

メッセージ

水泳はいくつになってもできるスポーツです。  
楽しく泳げるお手伝いはおまかせください。

## 芳賀 稔子 (はが のりこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳、フラダンス、ウォーキング

特技

料理、猫のお世話

メッセージ

明るく、楽しく、元気に一緒に泳ぎましょう！

## 斉藤 智絵 (さいとう ちえ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

陸上、水泳

特技

細かい作業

メッセージ

浮くこと。進むこと。水と遊び、水に学び、  
一緒に水を楽しみましょう！

## 森下 尚子 (もりした なおこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳30年は越えました

特技

早起き・目覚めの良さ

メッセージ

エンジョイ！スイミング！楽しいのが一番！

## 古沢 真澄 (ふるさわ ますみ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

テニス、ヨガ

特技

黒目のリレー！  
料理(特にぎょうざ)

メッセージ

楽しく泳ぎましょうね！

## 和野 裕香 (わの ゆか)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳12年

特技

裁縫(小物づくり)

メッセージ

みなさん一緒に頑張りましょう！

## 寺西 里恵 (てらにし りえ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳25年

特技

コツコツ物事を続けられる

メッセージ

一緒に楽しく泳ぎましょう！

## 千秋 裕子 (ちあき ゆうこ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

手稲曙温水プールにて10年以上の指導歴あり

メッセージ

楽しい教室にしましょう！

## 村井 幸世 (むらい さちよ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

卓球、水泳、スキー

特技

犬ほどではありませんが  
鼻がききます

メッセージ

一緒に元気に楽しく泳ぎましょう！

## 佐藤 太 (さとう ふとし)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳36年

世界マスターズ2023 背泳ぎ200m 20位

特技

はり、きゅう、柔道整復、整体

メッセージ

みんなで楽しく元気よく♪活き生き健康増進！

## 藤本 美帆 (ふじもと みほ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

曙プール、他プールにて指導歴12年

小3～高3まで競泳選手コース

特技

なんでも一生懸命に取り組みます！

メッセージ

プールで過ごす時間が楽しい時間になるよう  
お手伝いさせていただきます！

## 宮崎 真木 (みやざき まき)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

水泳

特技

ホームパーティ

メッセージ

楽しく泳いで目標達成に向けて一緒に頑張り  
ましょう！

## 船木 朋子 (ふなき ともみ)

担当教室

### 水泳教室

スポーツ歴

バドミントン、バレーボール

水泳(20年以上)

特技

お菓子作り

メッセージ

水に慣れ、親しみ、好きになりましょう♪

## 前田 淑絵 (まえだ よしえ)

### 担当教室

バラエティアクア(月曜日 19:00~20:00)  
おはようアクア(火曜日 9:00~10:00)  
おはようウォーキング(金曜日 9:00~10:00)

### 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できること。

### 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できたらと思っています。



## 小林 智子 (こばやし ともこ)

### 担当教室

水中ウォーキング(月曜日 13:00~14:00)  
アクアエクササイズ(月曜日 14:00~15:00)  
ウォーキング&エクササイズ(木曜日 14:00~15:00)

### スポーツ歴

水泳(30年)

### 特技

料理(食べるのも作るのも大好きです！)

### メッセージ

皆様の健康をサポートします！  
楽しく体力向上させましょう。



## 牛腸 祐子 (ごちよう ゆうこ)

### 担当教室

アクアボディレポリューション(水曜日 12:00~13:00)  
ゆったりアクアウォーキング(水曜日 13:00~14:00)  
アクアビューティフロー(水曜日 14:00~15:00)

### スポーツ歴

学生時代: スキー・テニス  
社会人: バイク、エアロビクス  
最近: ウォーキング

### 特技

寝入りと歩くのが早い  
初めて会った犬や猫と目で話せる

### メッセージ

泳ぎの下手な私にとって「お水」を好きにさせてくれた  
アクアフィットネス！皆さんにも、そんな感動を伝えたい。



## ココロフルネス yuri

### 担当教室

リンパエクササイズ  
(水曜日 13:00~14:30)

### スポーツ歴

エアロビクス 20年、水泳 15年、ダンス 20年  
ヨガ 13年、アクアビクス 10年  
ステップ・スライドライーボック 5年

### 特技

1つ1つの動作に対してどのような目的と効果があるのかわかりやすくティーチングできる

### メッセージ

レッスンは楽しいのはもちろんですが、季節や天候に合わせて毎回違った、目的に沿ったレッスンを提供します。グループレッスンであっても個々人の悩みや目的を大切に、アットホームなクラス作りをしています！



## 長尾 未幸 (ながお みゆき)

### 担当教室

成人水泳  
脳と体のすこやか体操  
(金曜日 11:45~12:45)

### スポーツ歴

広く浅くなんでも経験しました

### 特技

どこでも寝れる、いっぱい食べる

### 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！！



## 鳴海 裕子 (なるみ ゆうこ)

### 担当教室

アロマリラックスヨガ  
(木曜日 10:00~11:00)

### スポーツ歴

ヨガ 21年(指導歴 18年)  
バレーボール 小6から高校まで

### 特技

横になったら1秒で眠れる  
のび太なみの寝つきのよさ

### メッセージ

カラダの硬い方でも無理なく行えるポーズや日常にも役立つヨガの知恵など  
もお伝えしております☆



## 杉澤 方子 (そまざわ よりこ)

### 担当教室

FLOW MUSIC YOGA  
(金曜日 13:15~14:30)

### スポーツ歴

卓球 30年/ヨガ 10年

### 特技

心地よく過ごせる場の雰囲気を作り出すこと

### メッセージ

一つ一つのレッスンを大事に、笑顔で前向きになれるレッスンを心掛けています。  
日々の積み重ねが未来の自分を作る！をモットーにやっています。  
ぜひ、一度体験してみてください♪

