



(豊平区体育館) 教室・指導員紹介【フィットネス】



佐藤 尚美 (さとう なおみ)

担当教室

やさしいヨガ
(月曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ(14年)、ゴルフ(8年)

特 技

趣味程度ですが韓国語を学んでいます

メッセージ

無理せず御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♪



井上 あや (いのうえ あや)

担当教室

身体すっきりストレッチポール(火曜日 9:00~10:00)
ベーシックヨガ(火曜日 10:15~11:15)

スポーツ歴

ソフトボール(10年)、スノーボードアルペン競技(6年)、ヨガ(12年)

特 技

テニス、バドミントンのガット張り

メッセージ

自分の体に集中し、次回のレッスンが楽しみになるようなレッスンを心がけています。



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

バランスボールエクササイズ
(月曜日 9:20~10:20)

スポーツ歴

スポーツ G ボール、水泳、トライアスロン、
クロスカントリースキー、卓球、ハイキング登山

特 技

G ボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していきたい性格です。
楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



高坂 聖美 (こうさか きよみ)

担当教室

生活習慣予防体操(水曜日 9:20~10:20)
ずばら健康体操(金曜日 11:40~12:40)

スポーツ歴

エアロビクス(30年)、キッドビクス(10年)、介護予防運動トレーナー(20年)

特 技

身体を動かすこと

メッセージ

楽しく、自分らしく、身体が喜ぶクラスを心がけています。
どこの筋肉を使っているのかを感じることが大切です。

上田 加代子 (うえだ かよこ)

担当教室

ピラティス
(木曜日 9:20~10:20)

スポーツ歴

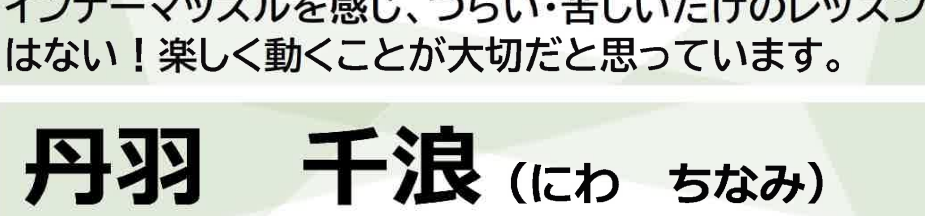
ピラティス(18年)、エアロビクス(30年)背骨コンディショニング(23年)

特 技

元気！！

メッセージ

インナーマッスルを感じ、つらい・苦しいだけのレッスンではない！楽しく動くことが大切だと思っています。



宮下 ルミ (みやした るみ)

担当教室

大人のための簡単 K-POP ダンス
(土曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

特になし

特 技

特になし

メッセージ

ゆっくり何度もくりかえし練習することで
振りつけを楽しく踊ることができます。

面出 真有美 (めんで まゆみ)

担当教室

フラダンス(アドバンスコース)(水曜日 11:30~12:30)
フラダンス(ベーシックコース)(水曜日 12:45~13:45)

スポーツ歴

テニス(30年)、スノーボード(28年)

特 技

英会話

メッセージ

ハワイの美しい曲を聴きながら、楽しく踊ることで身体も
心も癒されるレッスンを心掛けています。

丹羽 千浪 (にわ ちなみ)

担当教室

美姿勢アロマヨガ
(金曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

ヨガ(10年)、ダンス(22年)

特 技

本屋でも地下鉄でも踊ってしまうこと

メッセージ

受講生さんに寄り添い、楽しいクラスを心掛けています。
心身スッキリ開放！『心から笑顔』を大切にしましょう！



宮川 さとみ (みやかわ さとみ)

担当教室

やさしい姿勢バランス体操(水曜日 10:30~11:30)
やさしい代謝 UP 体操(金曜日 9:20~10:20)

スポーツ歴

マラソン(年)、エアロビクス(年)、ジャザサイズ(年)

特 技

自分の事よりも周りの事を優先してしまう事

メッセージ

日常生活の中で、身体の事を考え意識できる様な内容、
声掛けを心掛け取り組んでいます。

伊藤 はるか (いとう はるか)

担当教室

やさしいナイトピラティス
(水曜日 19:30～20:30)

スポーツ歴

ピラティス(マットピラティスは3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。)エアロビクス
冬はスキーの先生もしています。

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。



片岡 志保 (かたおか しほ)

担当教室

背骨コンディショニング (水曜日 11:30～12:30)

スポーツ歴

特になし

特 技

特になし

メッセージ

不調を運動で整えながら改善していくことを目指していきます。
腰痛、肩こり、神経痛、関節痛でお悩みの方、ご参加の方お待ちしております。

竹内 恵美子 (たけうち えみこ)

担当教室

たのしい太極拳 (木曜日 10:30～11:30)

スポーツ歴

太極拳(13年)

特 技

明るく楽しくがモットーです。

メッセージ

毎日の健康づくりの一助になればと思い、
楽しい時間を心がけています。

伊藤 加奈子 (いとう かなこ)

担当教室

ナイトヨガ (金曜日 19:30～20:30)

スポーツ歴

ヨガ(20年)

特 技

時短料理

メッセージ

呼吸、体、心はひとつながりです。
ヨガで心地よく動いて自分を整える時間、ご一緒しませんか



宮川 さとみ (みやかわ さとみ)

担当教室

やさしい姿勢バランス体操 (水曜日 10:30～11:30)
やさしい代謝 UP 体操 (金曜日 9:20～10:20)

スポーツ歴

マラソン(18年)、エアロビクス(23年)、ジャザサイズ(5年)

特 技

自分の事よりも周りの事を優先してしまう事

メッセージ

日常生活の中で、身体の事を考え意識できる様な内容、
声掛けを心掛け取り組んでいます。

井上 あや (いのうえ あや)

担当教室

身体すっきりストレッチポール (火曜日 9:00～10:00)
ベーシックヨガ (火曜日 10:15～11:15)
椅子に座って筋力 UP・いろは体操 (木曜日 13:30～14:30)
肋骨・骨盤コンディショニング (金曜日 15:00～16:00)

スポーツ歴

ソフトボール(10年)、スノーボードアルペン競技(6年)、ヨガ(12年)

特 技

テニス、バドミントンのガット張り

メッセージ

自分の体に集中し、次回のレッスンが楽しみになるようなレッスンを心がけています。

岡村 啓子 (おかむら けいこ)

担当教室

ロコモ予防体操
(木曜日 11:40～12:40)

スポーツ歴

マラソン(35年)

特 技

クラシックバレエ、タップダンス

メッセージ

初心者大歓迎！！音楽で耳・頭を刺激しながら、足腰を強くしましょう。踏み台昇降運動は最強のトレーニングです。



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA
(土曜日 18:15～19:15)

スポーツ歴

3歳～18歳 競泳 ダンス歴26年
フィットネスインストラクター歴12年以上

特 技

ロシア語、性格診断

優しい生徒さんを集めること(笑)

メッセージ

踊るのはできてもできなくてもOKです！
舞台役者もやってた私と笑って楽しく体動かしましょう！





(豊平区体育館) 教室・指導員紹介【大人球技】



関口 真知子 (せきぐち まちこ)

担当教室

テニス初中級
(木曜日 13:00~15:00)

スポーツ歴

テニス(30年)、水泳(7年)、ゴルフ(13年)

特 技

特になし

メッセージ

テニスの基本動作、きれいなフォームを楽しみながら身に付けませんか？人生100年時代色々なスポーツにトライしてみましょう。

岩根 彩子 (いわね あやこ)

担当教室

バドミントン中級(火曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

バドミントン(34年)

特 技

3分で就寝

メッセージ

ながーくバドミントンができる体作りから基礎、応用までバドミントン人生にお供させていただきます！

佐藤 敏彦 (さとう としひこ)

担当教室

インドアゴルフ(金曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ゴルフ(70年)

特 技

ゴルフ

メッセージ

最新のゴルフスイング方法で指導します。

小飼 清統 (こがい きよのり)

担当教室

シニアバドミントン
(月曜日 9:00~10:00)
エキスパートバドミントン
(月曜日 10:15~12:15)

スポーツ歴

バドミントン(50年)

特 技

ガット張り

メッセージ

ケガなく楽しく長くバドミントンを続けてもらえるように心掛けています。いままでの経験や技術をわかりやすく伝えて行きたいと思います。



清水 明子 (しみず あきこ)

担当教室

卓球入門・集中(火曜日 10:00~12:00)
卓球初中級・中上級(木曜日 13:00~15:00)
ワンポイント卓球(水曜日 15:30~17:00)

スポーツ歴

卓球(10年以上)

特 技

左手で卓球ができること

メッセージ

申し込んだら最後。卓球沼にハマりますよ。私と一緒にハマりましょう！



千葉 真弓 (ちば まゆみ)

担当教室

卓球入門・集中(火曜日 10:00~12:00)
卓球初中級・中上級(木曜日 13:00~15:00)
ワンポイント卓球(水曜日 15:30~17:00)

スポーツ歴

卓球(26年)

特 技

卓球、お菓子作り

メッセージ

みなさんが笑顔で楽しく卓球をできるようにサポートしていきたいと思っています。

太田 幸江 (おおた ゆきえ)

担当教室

テニス上級(木曜日 9:15~10:45)

スポーツ歴

バレーボール(6年)、陸上(3年)、硬式テニス(40年)

特 技

トールペイント

メッセージ

何歳になっても、テニスをエンジョイできるように健康に気を付けて頑張りましょう！

日下 美佳 (くさか みか)

担当教室

バドミントン初級(火曜日 10:00~12:00)

スポーツ歴

バドミントン(43年)

特 技

長くバドミントンを続けてる事。
あちこち痛いですがまだまだ20~30年は続けられると思っています。

メッセージ

楽しく長く続けられる様にわかりやすく、各々がレベルアップできるように指導したいと思っています。

日景 真弓 (ひかげ まゆみ)

担当教室

レベルアップバドミントン
(金曜日 14:45~16:15)

スポーツ歴

実業団バドミントンチーム所属(10年)、指導歴(22年)

特 技

バドミントン、お菓子作り

メッセージ

楽しみながら技術向上を目指します。

門間 昌子 (もんま まさこ)

担当教室

エンジョイテニス(火曜日 10:00~11:30)
テニス中上級(水曜日 13:00~15:00)
テニス中級レベル1(水曜日 15:05~17:05)
テニス中級レベル2(金曜日 13:00~15:00)

スポーツ歴

テニス(50年)

特 技

特になし

メッセージ

わかりやすく、楽しく、スキルアップを目指していただきたいと思っています。やればできるをモットーにポジティブ思考で参加していただけるような教室を作り心掛けています。

野村 悦子 (のむら えつこ)

担当教室

ワンポイント卓球(水曜日 15:30~17:00)

スポーツ歴

卓球(56年)

特 技

特になし

メッセージ

卓球は年齢を問わず出来るスポーツです。少しでも多くの方に卓球の楽しさを知って頂ける様、皆様と接していきたいと思っています。宜しくお願い致します。

田中 俊充 (たなか としみつ)

担当教室

テニス入門~初級(木曜日 9:00~11:00)
テニスクリニック(木曜日 11:05~12:05)
MP テニス(月・木曜日 時間は曜日によって異なります)

スポーツ歴

テニス(55年)、ゴルフ(40年)
野球(5年)

メッセージ

楽しく練習するのが、上達の近道です。





(豊平区体育館) 教室・指導員紹介【少年少女】



井上 あや (いのうえ あや)

担当教室

コアキッズ体操と走・跳・投
(金曜日 16:30~17:30)

スポーツ歴

ソフトボール(10年)、スノーボードアルペン競技(6年)、ヨガ(12年)

特 技

テニス、バドミントンのガット張り

メッセージ

自分の体に集中し、次回のレッスンが楽しみになるようなレッスンを心がけています。

吉川 頼 (よしかわ らい)

担当教室

SSA キッズフットサル
(木曜日 15:45~16:45)
SSA ジュニアフットサル
(木曜日 16:45~17:45)

スポーツ歴

サッカー(9年)、フットサル(3年)

特 技

どこでも寝れる

メッセージ

子どもたちが楽しめるフットサルをできる環境を心がけています。



千葉 愛 (ちば あい)

担当教室

SSA ジュニアフットサル
(木曜日 16:45~17:45)

スポーツ歴

サッカー(10年)、フットサル(11年)

特 技

スノーボード

メッセージ

子どもたちが楽しくサッカーを好きになってもらえるように頑張ります！



久保田 昭夫 (くぼた あきお)

担当教室

ジュニアバドミントン
(月・金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バドミントン(20年)

特 技

趣味はたくさんありますが、特技というほどのものはありません。

メッセージ

クリアー、スマッシュ、ドライブ等基本の習得を目指すとともにゲームを通して身体能力の向上を目指します。

堀 文雄 (ほり ふみお)

担当教室

ジュニアバドミントン
(月・金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バドミントン(通算47年)、ゴルフ(40年)

特 技

シニアバドミントンプレーヤー続行中

メッセージ

小学生初心者には基本ストロークやフットワークの練習から楽しいゲームを習得出来る指導を心掛けています。また、中学での部活にもつなげ、更には生涯スポーツとして健康生活の一助ともなる運動としていただけることを願っています。

折目 雄一 (おりめ ゆういち)

担当教室

ジュニアバドミントン
(月・金曜日 16:30~18:00)

スポーツ歴

バドミントン(40年)、スキー(58年)、スノーボード(37年)

特 技

機械ものの組み立て解体(特に自動車)

メッセージ

元気で楽しく、怪我のない教室を目標に毎回全員に声をかけて頑張っています。

近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

キッズ体操 (木曜日 15:00~16:00)
ジュニア体操 (木曜日 16:05~17:05)
G ボールエクササイズ (木曜日 17:10~18:40)

スポーツ歴

スポーツ G ボール(年)、水泳(年)

特 技

G ボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していきたい性格です。楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



近 育愛 (こん いくえ)

担当教室

幼児体操 (月曜日 14:00~15:00)
キッズ体操 (月曜日 15:05~16:05)
ジュニア体操 (月曜日 16:10~17:40)

スポーツ歴

スポーツ G ボール(年)、水泳(年)

特 技

G ボール演技を創作し、いろんな人たちと楽しむこと♪

メッセージ

座っているより、程良く運動していきたい性格です。楽しい運動指導で、自身の健康維持も努めたいと思います。



後藤 亜紀子 (ごとう あきこ)

担当教室

キッズチアダンス (火曜日 15:20~16:20)
ジュニアチアダンス (火曜日 16:30~17:30)

スポーツ歴

チアダンス(10年)、ヒップホップ(20年)
水泳(7年)、ヨガ(6年)、剣道(6年)

特 技

体を動かすこと！

メッセージ

多様な経験を生かした多様性のある指導を心掛けています。
好きなもの:チョコレート、嫌いなもの:高いところ・ヘビ

佐藤 敦子 (さとう あつこ)

担当教室

ジュニアハンドボール

(木曜日 16:25～17:25)

スポーツ歴

ハンドボール(3 年)

日本スポーツ協会ハンドボールスタートコーチ取得

特 技

早起き

メッセージ

ハンドボールを通じて、スポーツの楽しさを伝えられるよう心がけています。
そして、ハンドボールの楽しさも伝わると嬉しいです。

山内 杏奈 (やまうち あんな)

担当教室

ジュニアバレエ

(水曜日 16:30～17:30)

スポーツ歴

バレエ(25 年)

特 技

分かりやすいレッスンをすること

メッセージ

楽しく踊るだけではなく、正しい綺麗な姿勢も身につきます！
まずは、体験レッスンへお越しください！



前田 由紀恵 (まえだ ゆきえ)

担当教室

ミニバス(低学年)(水曜日 16:15～17:15)

ミニバス(高学年)(水曜日 17:20～18:20)

スポーツ歴

バスケットボール(40 年)

特 技

料理

メッセージ

色々な学校の友達も出来て、楽しくやっています。
パス、ドリブル、シュートを中心に練習してゲームをやりながらスキル向上を心掛け、
皆で声を出して楽しんでいます。

三宮 典子 (さんみや のりこ)

担当教室

ジュニアハンドボール

(木曜日 16:25～17:25)

スポーツ歴

ハンドボール(10 年以上)

日本スポーツ協会公認スポーツ指導員ハンドボールコーチ1

特 技

料理が好きです。もちろん食べる事も大好きです。

メッセージ

【投】【走】【跳】
仲間たちとボールをパスしながら繋ぎ相手チームのゴールにシュートします。
キーパーのナイスセーブもかっこいいです。一緒に楽しくハンドボールをしましょう！！

笑 舞 (えま)

担当教室

Jr HIPHOP(木曜日 16:45～17:45)

HIPHOP スキルアップ(月・金曜日 17:50～19:20)

Street Dance(木曜日 18:20～19:50)

スポーツ歴

ダンス(23 年)

特 技

ダンス、タイピング

メッセージ

高いレベルのダンスを基礎から楽しく身に着けられます。ダンス未
経験者も多いので安心してくださいね！



山口 雅史 (やまぐち まさし)

担当教室

ジュニアスプリントトレーニング(低学年)(火曜日 16:45～17:45)

ジュニアスプリントトレーニング(高学年)(火曜日 17:50～18:50)

スポーツ歴

サッカー(30 年)、スキー(40 年)、スノーボード(10 年)、
マラソン(10 年)、陸上短距離(3 年)、カーリング(3 年)

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现できる。

メッセージ

ジュニアスプリントトレーニングは、速く走るだけではなく、正しい姿勢、
身体の動かし方を地道にお伝えします。全ての運動、スポーツは「スプリント技術」が
身体操作のベースに備わることで、ケガや不具合の予防になります。
ケガや不具合の少ない身体はパフォーマンスが高いです。
全てのスポーツの基本として「スプリント技術」を推奨いたします。



川島 裕子 (かわしま ゆうこ)

担当教室

ジュニアテニス初心者(月・金曜日 16:00～17:00)

ジュニアテニス初中級(月・金曜日 17:05～18:05)

スポーツ歴

テニス(35 年)、ソフトボール(10 年)

特 技

テニスボール 3 球でお手玉ができます。

メッセージ

子供の気持ちに寄り添いながら楽しくわかりやすい指導を心
掛けております。