



(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♪



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 10:00~11:00)

やさしい代謝 UP 体操

(金曜日 9:50~10:50)

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。



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

(現在)スポーツGボール
(過去)水泳・シンクロサイズドスイミング・マラソン・アクアスロン
デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリースキー・
ソフトボール・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 9:30~10:30)

ずばら健康体操 (金曜日 11:10~12:10)

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)

(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。いかがですか!?



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!!



高橋 あゆみ (たかはし あゆみ)

担当教室

ベーシックヨガ

(火曜日 10:15~11:15)

スポーツ歴

ヨガ(14年)

特 技

テーブルコーディネート、ヨガ

メッセージ

身体を気持ちよく動かすと心もすっきりします。
「今を楽しむ」そんな時間を一緒に過ごせたら嬉しいです。



今津 裕美子 (いまづ ゆみこ)

担当教室

ピラティス(月)

(月曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

クラシックバレエ(幼少時5年)、ソフトボール(6年)
ウクレレ(5年)

特 技

バッティングセンターで時速100kmを打つことと、キャッチボール遠投が得意です。しか
し、年齢考えず、調子に乗って筋肉痛になりがちです。コーヒー・台湾茶好きです。

メッセージ

私は股関節に違和感を覚え、ピラティスを始めました。初めはお手本通りに動けなくても大丈夫
です。深い呼吸で休めしがちな深層の筋肉にスイッチを入れて、カラダ全体のバランスを整える
と同時にストレッチが組み込まれています。体は変わり始めますよ。



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。)(18年)
エアロビクス(33年)冬はスキーの先生もしています。(48年)

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
気になる方は声をかけてくださいね!

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。



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



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!



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。





(豊平区体育館) 教室・指導員紹介【大人球技】



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。



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！



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。



小飼 清統 (こがい きよのり)

担当教室

シニアバドミントン
(金曜日 9:00~10:00)
エキスパートバドミントン
(金曜日 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っています。



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できるようにサポートしていきたいと思っています。



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！



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。



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 13:00~14:30)

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。



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)
エンジョイテニス中上級(木曜日 10:50~12:20)

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！



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。



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。



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。



田中 裕子 (たなか ゆうこ)

担当教室

テニス中級(火)
(火曜日 15:05~17:05)

スポーツ歴

テニス(50 年)

特 技

52 歳の時にプロ資格(JPTA)取得 64 歳の時に全日本ベテラン出場(ダブルス)
中高で教員経験あり(英語) 今は漢字検定 2 級にチャレンジ中

メッセージ

テニスを通してたくさんの素晴らしい経験をしてきました。テニスは人生を豊かに彩る素敵なスポーツです。一緒に楽しんで行きましょう！





(豊平区体育館) 教室・指導員紹介【少年少女】



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

速く走るだけでなく、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。



小野寺 なおこ (おのでら なおこ)

担当教室

コア・キッズ体操と走・跳・投

(16:30~17:30)

スポーツ歴

バスケットボール(3年)、ピラティス(8年)、ランニング(8年)、バドミントン(3年)

特 技

鍼灸、たくさん食べること、興味を持ったらすぐ調べる

メッセージ

教室では、毎回汗だくになって楽しめるように工夫して取り組んでもらっています。笑顔いっぱい、元気いっぱいの時間です。



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ます。



間渕 峰安 (まぶち みねやす)

担当教室

ジュニアバレーボール低学年(月曜日 17:30~18:30)

ジュニアバレーボール高学年(月曜日 18:40~19:40)

スポーツ歴

小学校・中学校・高校とバレーボールをしていました。

特 技

・バレーボールの中では、レシーブでしょうか。

メッセージ

バレーボールをたくさんの方に楽しんでいただけるように頑張りたいと思います。



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

G ボールチャレンジフィット

(木曜日 17:10~18:40)

スポーツ歴

(現在)スポーツ G ボール
(過去)水泳・シンクロナイズドスイミング・マラソン・アクアスロン
デュアスロン・トライアスロン・クロスカントリースキー・ソフトボール・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。



真藤 優亮 (しんどう ゆうすけ)

担当教室

キッズフットサル(木曜日 15:45~16:45)

ジュニアフットサル(木曜日 16:50~17:50)

スポーツ歴

サッカー、フットサル(小学1年生~)

特 技

真顔

メッセージ

楽しく遊びながら運動、スポーツを好きになろう！
楽しんどうコーチと一緒にやってくれると嬉しんどう！
Enjoy fitness！



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

子ども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。



笑 舞 (えま)

担当教室

HIPHOP ベーシック(金曜日 16:30~17:40)
ガールズ HIPHOP(月曜日 16:30~17:30)

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下さいね！



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 15:30~16:30)
ジュニアチアダンス(火曜日 16:40~17:40)

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



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カッコいいです。一緒に楽しくハンドボールをしましょう！！

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。