



# 豊平公園温水プール 教室・指導員紹介



## 絹川 富行 (きぬかわ とみゆき)

担当教室

**シュノーリング**  
(木曜日 14:00~15:00)

スポーツ歴

小学生(柔道・剣道・スケート)、中学(器械体操・バレーボール)  
高校(バレーボール・硬式野球)

特技

リブリーザーダイビングインストラクター、2級潜水士、  
CMAA スクーバダイビングマスターインストラクター、コースディレクター、  
シュノーリング考案、シュノービング考案

メッセージ

海のシュノーリングを公共プール基準に合った用具を選び、  
誰でも可能な水中運動に改良！これがシュノーリング！



## 宮森 洋子 (みやもり ようこ)

担当教室

・いきいき健康アクア(火曜日 12:00~13:00)  
・水中ウォーキング(火曜日 14:00~15:00)  
・筋力アップ体操(水曜日 10:30~11:30 隔週)  
・背骨コンディショニング(水曜日10:30~11:30 隔週)

スポーツ歴

ゴルフ・テニス・水泳・剣道二段

特技

料理・洋裁

メッセージ

運動を通して心とカラダの健康づくりのお手伝いを  
しております！



## 小島 留美子 (こじま るみこ)

担当教室

・アクアシェイプ(月・土曜日 14:00~15:00)  
・ナイトアクアビクス(火曜日 19:30~20:30)  
・らくらく健康スイミング(火曜日 13:00~14:00)  
・健康美ウォーキング(木曜日 10:00~11:00)  
・水中ストレッチ(木曜日 11:00~12:00)  
・予防改善水中運動(土曜日 13:00~14:00)  
・ナイトアロガゼーション(月1回 19:30~20:30)

スポーツ歴

バレーボール・水泳

特技

米国(アクア系)、日本スポーツ協会(水泳コーチ・ヨガ)の  
資格を多数所持し、それらを取得・更新すること！

メッセージ

究極のリラックス空間であり、トレーニング空間であるプールで自分の  
目的に合った水中運動をこれからも楽しく続けて行きましょう！



## 佐藤 尚美 (さとう なおみ)

担当教室

**チェアヨガ**  
(月曜日 13:00~14:00)

スポーツ歴

ヨガ歴14年、ゴルフ歴8年

特技

趣味の域ですが、韓国語を学んでいます

メッセージ

無理せず、ご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！！



## 前田 淑絵 (まえだ よしえ)

担当教室

・アクアビクス(月曜日 11:00~12:00)  
・のびのびウォーキング(土曜日 12:00~13:00)  
・ひざ・腰体操(月1回 9:30~10:30)

スポーツ歴

際立った協議はありませんが、  
海・山・陸のスポーツを均等に経験しました。

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出来ること。

メッセージ

目標実践の為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！

