



# スポーツ交流施設(つどーむ) 教室・指導員紹介



## 小野寺 美乃(おのでら みの)

担当教室

アロマヨガ  
(火曜日 11:10~12:10)

スポーツ歴

水泳、バドミントン、フィットネス

特技

フットワークが軽い(と思っています)

メッセージ

皆様の健康維持、増進に寄り添って  
いきたいと思っています。



## 飯田光子SSKT(いいたみつこSSKT)

担当教室

からだにやさしい健康体操  
(火曜日 13:00~14:30)

スポーツ歴

健康体操(指導歴30年以上)

メッセージ

ストレッチ・筋力強化・腰痛運動を  
取り入れた健康体操です。運動不  
足を解消し、楽しく日常生活に必要な体  
力・筋力をつけていきま  
しょう。



## 大嶋 春香(おおしま はるか)

担当教室

むくみ改善・疲労回復ヨガ  
(火曜日 20:20~21:20)

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。



## 金谷 香純(かなや かすみ)

担当教室

タイ式ヨガルーシーダットン  
(水曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

ヨガ、ルーシーダットン、空手

特技

マッサージ

メッセージ

ルーシーダットンは年齢や性別を問わずどなたでも行える健康法です。  
ご自身の体の様子に合わせて無理のない範囲で動いていただけます。  
呼吸と共に体や心も整えていきましょう!



## 阿部 慎平(あべ しんぺい)

担当教室

からだコンディショニング  
(水曜日 11:20~12:20)

スポーツ歴

サッカー5年、柔道5年

特技

早起き

メッセージ

人それぞれ得意不得意はあるので、無理せず自分のペースと一緒に  
運動機能を高めていきましょう!何歳でも体は強くなります!



## AYA SATO(さとう あや)

担当教室

ZUMBA (水曜日 20:00~21:00)  
リンパマッサージ&健康体操  
(金曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

フィットネス指導歴37年

特技

ダンス、スキー、編み物、キャンプ

メッセージ

ひと時、楽しい音楽や優しい音楽で  
身体と心を元気にしましょう!



## 川村 賢(かわむら けん)

担当教室

太極拳  
(木曜日 10:00~11:00)

スポーツ歴

太極拳、八卦掌、計意拳、合気道

メッセージ

太極拳は人の秘められた身体の可能性を  
引き出すことが可能な武術であり健康法  
です。太極拳の練習によって幾つになっ  
ても衰えない身体を目指していきましょう。



## 高橋 はるか(たかはし はるか)

担当教室

フラダンス  
(木曜日 18:45~19:45)

スポーツ歴

フラダンス(17年)

メッセージ

ハワイアンミュージックに癒され  
ながら「楽しく、楽しく、美しく」フ  
ラダンスのレッスンをしていきま  
す!



## 高橋 真大(たかはし まさひろ)

担当教室

サーキットエクササイズ  
(木曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴

水泳(指導も合わせて約30年)

特技

明るく楽しく激しくレッスンをすること

メッセージ

運動をすることが好き、初めて運動をする、  
どなた様も大歓迎です!一緒に運動をし、健  
康的な強い体を作りましょう!



# 川上 嘉道(かわかみ よしみち)

担当教室

ボクシングエクササイズ  
(金曜日 20:00~21:00)

スポーツ歴(実績)

2022年JBBF北海道メンズフィジーク  
168以下 4位  
2023年JBBF北海道メンズフィジーク  
168以下 3位

メッセージ

身体を動かすということは、ボディメイクだけのものではありません。皆さんが手に入れるものは健康です！



# 羽倉 孝造(はぐら こうぞう)

担当教室

ジュニアテニス  
(水曜日17:30~19:00)  
テニス初中級  
(水曜日19:30~21:00)

スポーツ歴

15歳よりテニスを始める。コーチ歴は51年。

メッセージ

楽しく上手にする技術を持っています。  
みんなでテニスを楽しみましょう！



# 牛渡 利彦(うしわたり としひこ)

担当教室

パークゴルフ

スポーツ歴

パークゴルフ(15年)

メッセージ

パークゴルフは、年齢や老若男女を問わず、いつでも、どこでも、誰でも楽しめるスポーツです。また、生涯スポーツとして健康の維持増進やストレスの解消にも効果があります。

