



月寒体育館 教室・指導員紹介



張間 孔美子 (はりま くみこ)
辻 陽子 (つじ ようこ)

担当教室

太極拳
(火曜日 9:30~10:30)

スポーツ

張間先生:太極拳(12年)
辻先生:太極拳(11年) 指導歴(4年)

特 技

張間先生:オカリナを吹くことが好きです。
辻先生:肉まん作り

メッセージ

ゆっくりと楽しみながら太極拳の美しい動きを感じてみましょう。
心も身体もリラックスします。



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

ストレッチヨガ火(火曜日 10:45~11:45)

ストレッチヨガ水(水曜日 19:30~20:30)

スポーツ

エアロビクスやヨガ等のフィットネス(40年)
フラダンス(18年)

特 技

いつも明るく、仕事も遊びも全力です
フラダンスを踊ること

メッセージ

誰でも安全で無理なく行えるクラスです。全身の骨から動ける様にストレッチをして良い姿勢に戻すレッスンを行います。



山口 雅史 (やまぐち まさし)

担当教室

ナイトピラティス
(火曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

サッカー、スキー、スノーボード、マラソン
陸上短距離

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

ナイトピラティスは、呼吸、姿勢、効率的動作を、地道に身体にインプットしていただくことで、不具合を予防し、いかに「普通」の状態を長く維持するかを先ずは考えます。
不具合の原因は、「普通」からマイナスに外れている状態です。
「ゼロ」を知り、日常の快適を目指します。



高田 志保 (たかだ しほ)

担当教室

ZUMBA
(水曜日 9:20~10:20)

スポーツ歴

競泳(3歳~18歳)
ダンス歴 26年以上(ジャンル色々)

特 技

ロシア語、性格診断、即効整体
ほんわかした生徒さんを集めること

メッセージ

元々舞台にも立つ人間なので、笑わせるのも楽しませるのも好き♡
間違いなんか気にせず滝汗で踊りましょう！



長谷川 細香 (はせがわ さいか)

担当教室

フラダンス
(水曜日 11:00~12:00)

スポーツ歴

フラダンス歴 20年

特 技

身体のバランスが見える

メッセージ

どなたでも、癒される音楽に合わせて
踊っていただけるフラで、いきいきとした日々を
目指しましょう！



HIRAKU (小塚 拓 こづか ひらく)

担当教室

大人の HIPHOP (水曜日 15:10~16:10)
キッズ HIPHOP (水曜日 16:20~17:20)
ジュニア HIPHOP (水曜日 17:30~18:30)

スポーツ

ダンス、競技エアロビクス、水泳、スキー、バスケット
ラグビー、野球、卓球、陸上 など

特 技

人生を楽しむこと
(YouTube:ひらくちゃんねる)

メッセージ

音楽を聴きながら一緒にダンスを“タノシンデ”
踊りましょうね！



丸谷 敏子 (まるや としこ)

担当教室

ピラティス木(木曜日 9:15~10:15)
ビューティーヨガ午前
(木曜日 10:30~11:30)
ビューティーヨガ午前
(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ヨガ(23年)、ピラティス(11年)

特 技

三点倒立

メッセージ

体も心も健康に。
簡単＆楽しいヨガでリラックスしましょう。



米沼 雅子 (よねぬま まさこ)

担当教室

ピラティス
(金曜日 10:30~11:30)

スポーツ歴

体操競技(7年)、ピラティス(17年)

特 技

遠くからでも、後ろ姿で知人が分かる

メッセージ

身体も心も脳も、心地よく自由に動ける体をピラティス
で変化していく感覚を一緒に学びましょう



佐藤 満美子 (さとう まみこ)

担当教室

Let's 健康体操 (金曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

エアロビクスやヨガ等のフィットネス(40年)
フラダンス(18年)

特 技

いつも明るく、仕事も遊びも全力です
フラダンスを踊ること

メッセージ

誰でも安全で無理なくウォーキングとストレッチを組み合わせ
て軽く汗をかくクラスです。身体を柔らかくして、筋力をつけます。

