

高田 しびこ (たかだ しびこ)

担当教室

ZUMBA

(水曜日 9:30~10:30)

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!



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を行います。



丸谷 敏子 (まるや としこ)

担当教室

はじめてのピラティス

(木曜日 9:15~10:15)

ビューティーヨガ午前

(木曜日 10:30~11:30)

ビューティーヨガ夜間

(木曜日 19:30~20:30)

スポーツ歴

ヨガ(23年)、ピラティス(11年)

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。



辻 陽子 (つじ ようこ)

張間 孔美子 (はりま くみこ)

担当教室

太極拳(火曜日 13:30~14:30)

スポーツ歴

辻先生:太極拳 12年、指導歴 4年
張間先生:太極拳 12年

特技

辻先生:肉まん作り
張間先生:オカリナを吹く事が好きです

メッセージ

ゆった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♪



担当教室

ストレッチヨガ水(水曜日 19:30~20:30)

メッセージ

一日の身体の疲れをとり、肩こり・腰痛を改善、全身の骨・関節をストレッチして良い姿勢に戻します。

担当教室

Let's健康体操(金曜日 13:30~14:30)

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ることで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。

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



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現できる。

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。



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!



坪田 知紗 (つばた ちさ)

担当教室

ジュニアチアダンス

(金曜日 16:30~17:30)

スポーツ歴

ジャズダンス、ヒップホップ、チアダンス、シアターダンス、コンテンポラリーダンス、バレエなど様々なジャンルのダンスを30年学び、指導しています。

特技

グラフィックデザイン、ものづくり

メッセージ

はじめてでも笑顔で楽しく踊れるチアダンス教室です!

