

スポーツリーダーバンク登録者

連絡先：スポーツ振興課 ☎963-9284

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)
健康体操／トランポリン／レクリエーション	やまもと さちこ 山本 幸子 (女・昭21)	幼児から高齢者まで、年代にあった筋力トレーニング、遊び等を取り入れます。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者／日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー／日本レクリエーション協会準中級レクリエーションインストラクター／日本体育協会トランポリン普及指導者
健康体操／エアロビクス／フィットネスダンス／アクアビクス／筋力トレーニング	かいづ みやこ 海津 美弥子 (女・昭40)	有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れ、しっかりとからだを動かします。	
健康体操／けいらくビクス／エアロビクス	むらい たまえ 村井 玉枝 (女・昭24)	エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動けいらくビクス®～経絡（気の流れ道）を取り入れた軽楽に動く有酸素運動～ボールを使った筋力トレーニングやストレッチ等、対象者に合わせ、気持ちよく楽しく指導いたします。	日本フィットネス協会グループフィットネスインストラクター／日本けいらくビクス協会公認けいらくビクスディレクター／日本障がい者スポーツ協会公認初級障がい者スポーツ指導員／アメリカスポーツ医学会公認 Exercise Physiologist(アメリカスポーツ医学会)
けいらくビクス／けいらくストレッチ	あいざわ ふづき 相澤 ふづき (女・昭47)	経絡を取り入れたエアロビクスです。エアロビクス要素の有酸素運動・ボールを使ったストレッチ・ヨガの呼吸法などを取り入れ、参加者のレベルに合わせて楽しく指導いたします。	日本けいらくビクス協会認定インストラクター
健康体操／レクリエーションダンス	ふなき みよこ 船木 みよ子 (女・昭25)	フレイルにならぬよう健康を保つためのあらゆる体操（ストレッチ、筋力トレーニング、自律神経を整える体操、転倒予防、失禁予防、リンパマッサージ、筋マッサージ等）や、歌に振りつけて踊るレクリエーションダンスを楽しく指導します。	中高保健体育教諭／日本スポーツ協会スポーツプログラマー／日本レクリエーション協会コーディネーター／日本フォークダンス連盟一級指導者
リズム体操／練功十八法／ダンスムーブメント	ひらさわ たみこ 平澤 民子 (女・昭21)	身体のあるゆる部位を自然な動きで、音楽に合わせて健康を意識し、目的をもって（心肺機能向上、豊かな表現力等）楽しく体操をします。	日本スポーツ協会スポーツプログラマー／日本女子体育連盟ダンスムーブメントC級／日本レクリエーション協会準中級レクリエーションインストラクター／日本スポーツクラブ協会練功十八法(オリエンタルエクササイズ)／日本障がい者スポーツ協会初級障がい者スポーツ指導員
ラジオ体操	えんどう くにこ 遠藤 くに子 (女・昭24)	ラジオ体操第一・第二、みんなの体操正しい体操を指導したいです。	NPO法人全国ラジオ体操連盟公認「1級ラジオ体操指導士」

連絡先：スポーツ振興課 ☎963-9284

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)
骨盤体操／骨盤ダイ エット運動／美姿勢 体操／子供の為の姿 勢トレーニング	おむぎ さとみ 尾崎 里美 (女・昭54)	関節の可動を動かす事で広げていき、 正しい姿勢をつくっていくチューブ運 動です。運動ギライの方でもできる簡 単なトレーニングです。終わったあと はスッキリ！楽しくご指導します。	日本カイロプラクティック連合会 美容カイロプラクター／健康管理 士一般指導員／日本エステティッ ク協会認定エステティシャン
ヨガ全般(ベーシッ クヨガ、マタニ ティーヨガ、ベビー &ママヨガ)／ベ ビーケア／介護予 防運動指導員／ハン ド&タオル体操／リ ンパ療法士／フラダ ンス／ポルド・ブラ ／脳トレ	あんどう ひさよ 安藤 久代 (女・昭31)	体力・レベルに応じて、いろいろな運 動を組み合わせながら指導いたしま す。効果をしっかりと感じながら笑顔 で継続することを信条としておりま す。	
ヨガ	おきた りえ 沖田 理恵 (女・昭60)	ヨガ、シニアヨガ、キッズヨガ。	RYT200
ヨーガ	にしがき きよこ 西垣 清子 (女・昭25)	日頃気になる体の変化について、簡易 体操、ヨーガで参加者のレベルに合わ せてやさしく指導します。	ヨーガインストラクター(一般社 団法人日本ヨーガ禅道友会)／ふ くらはぎマッサージ師認定(一般 社団法人心理技能協会)／体力テ スト判定員(日本体育協会)／ファ ミリー健康体力向上アドバイザー 資格認定(公益社団法人全国ス ポーツ推進委員連合)
ヨガ／バレーボール ／マラソン	たけだ きとみ 竹田 里美 (女・昭59)	ヨガを主軸に指導しています。	RYT200
ヨーガ／エアロビク ス／高齢者リズム体 操・トレーニング／ 体幹トレーニング／ 筋力アップトレー ニング／小ボルト レーニング／親子エ アロビクス／キッズ エアロビクス／スト レッチクラス	よしだ めぐみ 吉田 恵 (女・昭37)	参加者に合わせて指導します。	
ピラティス／体操	いしい なな 石井 奈々 (女・昭53)	マットピラティスを基本の動きから丁 寧に指導いたします。参加者のレベ ルに合わせて、ストレッチから筋力強化 まで取り入れていきます。	PHIインストラクターMAT I & II ／PHIインストラクターPROPS／ PHIインストラクターリフォー マーI／PHIインストラクターYUR BACK®
ピラティス／アニマ ルピラティス／ノル ディックウォーキン グ／親子体操／介護 予防	はらだ まみ 原田 真実 (女・昭53)	コアトレ、ボディワーク、筋トレ、脳 トレ、転倒予防、親子体操。	Stott Pilates full certificate ／Animal Pilates

連絡先：スポーツ振興課 ☎963-9284

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)
ろっ骨エクササイズ ～カキラ～／介護予 防・認知症予防カキ ラ／いすカキラ	ごとう あきこ 後藤 明子 (女・昭48)	力（関節）キ（機能改善）ラ（楽になる） 深呼吸をしながら、ろっ骨を動かし全身の関節にアプローチ！参加者に合わせ効果的な動きを取り入れ、マットや、いすに座ったまま有酸素運動を楽しく指導いたします。	THD, Japan日本総合健康指導協会 認定カキラリスト／介護予防・認知症予防カキラ認定指導者／姿育体操インストラクター／昭和体操指導者／KaQiLa The ST00L指導者 他
エアロビクス／キックボクシングエクササイズ／バランスコーディネーション	えのもと かおる 榎本 薫 (女・昭50)	【キックボクシングエクササイズ】 音楽に合わせてパンチやキックをする有酸素運動。脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。 【バランスコーディネーション】 ストレッチ、関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングで日常生活をスムーズに送れるようにする機能改善プログラムです。どなたでも気軽に参加できます。	株式会社ジェイモード認定バランスコーディネーター
エアロビクス	こいわ けいこ 小岩 桂子 (女・昭30)	ウォーミングアップ、エアロビックダンス、ストレッチ等、各クラス・レベル等に合わせて指導いたします。	日本けいらくビクス協会
エアロビクス／ 太極拳	やまもと ようこ 山本 葉子 (女・昭39)	【エアロビクス】 基本から少しチャレンジしながら楽しさをお伝えいたします。 （マットで筋力トレーニング、ストレッチ等） 【太極拳】 入門、初級、24式太極拳等、皆さんの目線でわかりやすくご要望にお応えしたいと思います。	
卓球	こんの みつよし 昆野 光吉 (男・昭49)	卓球、基本指導、レクチャー指導。 他	エキスパートTTC クラブ責任者 他
卓球／ラージボール 卓球	すずき みねこ 鈴木 美禰子 (女・昭16)	初級者～中級者に基本から楽しく指導します。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
卓球／ラージボール 卓球	たむら ひでお 田村 秀雄 (男・昭16)	初心者からゲーム（試合）ができるまで、楽しく技術を伸ばす指導をいたします。	
ラージボール卓球	わたなべ せつこ 渡邊 節子 (女・昭18)	基本練習～ 試合の練習～	
ビーチボール／ さいかつぼーる	こまつぎ あきら 小松崎 晃 (男・平元)	【ビーチボール】 ビーチボールのルールや楽しみ、ゲーム要素を楽しく指導いたします。 【さいかつぼーる】 さいかつぼーるの競技性を伝えます。	

連絡先：スポーツ振興課 ☎963-9284

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)
ビーチボール	はっとり まきこ 服部 牧子 (女・昭36)	参加者に合わせて指導します。	日本ビーチボール協会B級審判
バレーボール／ビーチボール／さいかつぼーる	まつたけ かつまさ 松竹 克昌 (男・昭34)	初級～上級まで 技術・筋力トレーニング・体幹トレーニング・戦術まで。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者／さいかつぼーる審判
水泳	ありさか かずお 有坂 一男 (男・昭13)	少年、青年、中高年の指導。	日本スイミングコーチ学校水泳
バドミントン	さとう よねこ 佐藤 米子 (女・昭20)	基本運動、ラケットワーク、フットワーク、ゲームの進め方。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
アクアビクス／水泳	なかにし まゆき 中嶋 有紀 (女・昭46)	【アクアビクス】 アクアビクスでは、ウォーキング、ジョギング、ダンス、筋力トレーニングを取り入れて、楽しくレッスンをさせていただきます。 【水泳】 水泳では、水の特性を考え、きれいにゆっくり泳ぐレッスンをさせていただきます。	ADI アクアビクスインストラクター／介護予防運動指導員
スピードボール	ひきの まさと 足野 将人 (男・昭56)	スピードボールの体験から技術修得まで参加者のレベルに合わせた指導をいたします。	
硬式テニス	ふじわら えいこ 藤原 栄子 (女・昭28)	ボール出しによるストローク、ボレーその他基礎練習と楽しくゲームができる戦略等。	日本テニス協会認定B級レフェリー／日本テニス協会認定B級審判員
テニス	くろたき まさる 黒滝 勝 (男・昭47)		日本スポーツ協会公認テニスコーチ4
ウエイトトレーニング／マラソン／格闘技	あいづ はやと 合津 隼人 (男・昭52)		介護予防運動指導員／日本赤十字社救急法救急員／公益財団法人日本障がい者スポーツ協会障がい者スポーツ指導員／日本ノルディックウォーキング協会ノルディックインストラクター／日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター／SAQトレーニングレベル1インストラクター／AFFAフィットネストレーナー／トレーニング指導士
HIIT THE BEAT	こばやし てるこ 小林 照子 (女・昭44)	HIIT THE BEATとは、ドイツ発祥でブレイクダンスの要素をとり入れた主にスクワットやプランク体勢からクールな音楽に合わせて様々な動きを行う最新エクササイズです。 ご自分で動きのレベルを調整できるので、大人から子どもまで幅広い年齢層で楽しむ事ができます。 汗のかき方が半端なく、レッスン後、体の毒素がドバーっと出た感じでもスッキリしますよ。 ご参加者のレベルに合わせてレッスンを行います。	HIIT THE BEAT 認定トレーナー (トレーナーLevel.2.3、Update 1.2.7.8.9.10)