

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	スポーツ振興課 963-9284
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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 みよ子 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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	//

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
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)	身体のあら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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・日本障害者スポーツ協会 初級障がい者スポーツ指導員 	スポーツ振興課 963-9284
ラジオ体操	みんどう こに子 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」	//
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	おざき さとみ 尾崎 里美 (女・昭54)	関節の稼働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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ベビーケアー 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	//

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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) 	スポーツ振興課 963-9284
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 小ボールトレーニング 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。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。	<ul style="list-style-type: none"> ・ Stott Pilates full certificate ・ Animal Pilates 	//

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
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	スポーツ振興課 963-9284
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	//

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
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	スポーツ振興課 963-9284
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	こまつざき 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。		//
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 かづまさ 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	//

スポーツリーダーバンク登録者

種 目	氏 名 (性別・生年)	指 導 内 容	免許・資格 (認定団体等)	連 絡 先
アクアビクス 水泳	なかしま 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	スポーツ振興課 963-9284
スピードボール	ひきの まさと 疋野 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	//