

スポーツ&カルチャー教室 インストラクター紹介 1

月 44 卓球
木 75 卓球



<名前>
野口典昭
<ニックネーム>
<趣味>
読書
<経歴・7ビートポイント>
高校・社会人と全国大会に東京都代表として多数回出場
<お客様に一言>
卓球は基本さえ覚えれば、体力差に関係なく若者男女が一戦に決りつて出来るスポーツです。ぜひ一度体験にお越しください。

月 23月 月 8 ヨガヨガ
木 10 癒しのヨガ




<名前>
新倉妙子
<ニックネーム>
taoちゃん
<趣味>
スポーツ観戦
歌舞伎観劇
<経歴・7ビートポイント>
ヨガ歴30数年！インドで修業した経験がいかに、皆様を心身共に健康な状態に導いて参ります。
<お客様に一言>
皆様一人一人の身体に向き合い、心地良い時間を過ごして頂きたいと思えます。

月 27 パレエ
木 46 キッズパレエ 木 47 ジュニアパレエ



<名前>
清水沙耶佳
<ニックネーム>
さやか先生
<趣味>
パレエ ダンス
読書
<経歴・7ビートポイント>
パレエ、ジャズダンス、日舞などを学び、舞台に立ちました。ダンスの指導もしているので安全に正しく教えられるようレッスンしています。
<お客様に一言>
初心者の方でも大丈夫です。大人パレエを目標にしましょう。キッズ/ジュニアのみんな、楽しくパレエを踊ろう!!

月 71 剣道インジギ
金 72 剣道インジギ



<名前>
田辺 祐基
<ニックネーム>
ペー、ペーちゃん
<趣味>
マラソン
キックボクシング
<経歴・7ビートポイント>
元新日本キックボクシング協会日本バンダム級4位 現在はローカルレベル、インストラクター、フットボールコーチとして活躍
<お客様に一言>
上手なカラダの使い方を習得すれば、身体能力が上がるだけでなく、剣道に引かずに手に入りやすい。自分ではまだ気づいていないカラダの伸びるを見つけてみませんか。

火 1 朝のヨガ



<名前>
小川以子
<ニックネーム>
ヨリ よりちゃん
<趣味>
アウトドアキャンプ
トレッキング 行っただけから始める無計画旅
<経歴・7ビートポイント>
健康増進、美容、ダイエット、不眠改善等、皆様の様々なニーズにお応えできるよう、古来より現代の和やかな実感を重視したレッスンに力を入れています。皆様を通じて安全に健康なクラスを進めています。
<お客様に一言>
「朝のヨガ」は朝をスッキリさせます。強い呼吸で自律神経を整え、前向きな気持ちで1日のスタートを切りましょう！体が硬くて大丈夫。初心者、高齢者の方でも安心して受講出来るクラスです。

火 41 ストレッチ&リズムステップ



<名前>
HMS西島繁美
<ニックネーム>
<趣味>
ミュージカル鑑賞
<経歴・7ビートポイント>
ジャンルを問わず音楽に合わせて動くことが好き。初めの方にも、わかり易く、楽しい指導を心掛けています
<お客様に一言>
いつでも元気、笑顔でいる為に、一緒に動きましょう

水 30 ヲタク
木 31 ヲタク



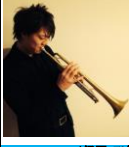
<名前>
小室正美
<ニックネーム>
まちゃ
<趣味>
旅行 陸上応援
<経歴・7ビートポイント>
フラを始めた事でたくさんの人と出会い、仲間と共に笑顔で踊る日々を過ごしています。Alohaの心「愛と喜びを言葉で分かち合う」少しでも広めていけたらと思います。
<お客様に一言>
身体を動かして程良い汗をかく運動不足解消、脂肪トレ!! ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

水 47 剣道インジギ



<名前>
LELA(レラ)
<ニックネーム>
<趣味>
ヨガ
いろんな音楽を聞くこと
<経歴・7ビートポイント>
2008年よりパレエダンスを小松芳氏に師事。2012年より所属スタジオ等で指導をはじめ、YMCメデカカルトレーニングスクール認定インストラクター
<お客様に一言>
ダンス、運動経験に関係なく気軽に始められます。エキゾチックな音楽に合わせて楽しく踊りながら美しくしなやかな身体を目指しましょう。

火 69 初心者ランベイク教室
火 70 初心者ランベイク教室



<名前>
森 洋輝
<ニックネーム>
<趣味>
映画・卓球
ドラマ鑑賞
散歩
<経歴・7ビートポイント>
高校時代、全国コンクール金賞連続受賞、関西テレビ特別番組にてプロで演奏しコーディネーターを務める。現役TV、クラブ、イベント等、多方面で活躍中。
<お客様に一言>
初心者から大歓迎です。楽器からレッスンしていきます。一緒に楽しくレッスンしていきます。

水 60 ビービートダンス
水 61 わんぱく親子



<名前>
角田優子
<ニックネーム>
ゆうこりん
<趣味>
美味しいもの探し
旅行
<経歴・7ビートポイント>
中学では陸上長距離ランナーで県大会出場経験あり。みんなの笑顔が見たいから、相手の気持ちを考えてながら笑顔でたやさないクラスをモットーとします。
<お客様に一言>
ママの心や体を一番大事に、親子で楽しめるプログラムです。母である私も同じ気持ちでお子様にも接してまいります。一緒にリフレッシュしましょう!

水 22 氣功
木 21 本気拳




<名前>
矢田了子
<ニックネーム>
<趣味>
人生をいかに生きてきたか、山を越えてきたかを学ぶ
<経歴・7ビートポイント>
楊名時氣功太極拳 30年
<お客様に一言>
健康のための太極拳です。冷えを感じている方、火照りを感じている方、若い方、年齢を感じている方、どなたでも出来る素晴らしい習い事です。一緒に楽しく過ごしましょう。

水 36 ヴォーカリスム



<名前>
松井千明
<ニックネーム>
<趣味>
ジャズダンス・パレエ
<経歴・7ビートポイント>
舞台が好きでミュージカルに出演。歌唱・ダンスを学びフットボールインストラクター、ヴォーカリスムインストラクターの資格を取得しました。
<お客様に一言>
ヴォーカリスムは声のアプローチ、背盤底筋の強化、顔呼吸に効果があります。お腹の底から声を出しましょう。

水 5 ヲタク
木 6 ヲタク



<名前>
青山千恵美
<ニックネーム>
chantii(チャンティ)
<趣味>
仏像めぐり
植物園めぐり(アロマ)
<経歴・7ビートポイント>
インストラクター歴20年！様々な人の身体と向き合ってきた経験が豊富です。ヨガの他にもトレーニング指導士、アロマセラピストの資格を、保有、身体と心のスペシャリストです！
<お客様に一言>
「身体はやわらかく、呼吸はゆるやかに、心は穏やかに」楽しいも楽しい人も大丈夫！そのままのあなたで参加ください。今の自分に合ったペースで無理なく行えるクラスです。

水 63 オペラ歌学によるオペラ教室




<名前>
前田 桃
<ニックネーム>
びーちゃん
<趣味>
御朱印あつめ
<経歴・7ビートポイント>
東京藝術大学卒
<お客様に一言>
いろんな曲にチャレンジして、大好きな1曲を一緒に見つけましょう!

水 63 オペラ歌学によるオペラ教室




<名前>
唐澤萌加
<ニックネーム>
<趣味>
旅行
<経歴・7ビートポイント>
東京藝術大学声楽科卒業。昭和音楽大学大学院修了。地声の身体的メカニズムを指導の現場にどう活かすか研究している。
<お客様に一言>
歌うという事は実にとても良い運動になります。楽しみながら健康も手に入る一石二鳥なクラスです!

水 45 バドミントン



<名前>
中村 三男
<ニックネーム>
みつちゃん
<趣味>
ソバ打ち
<経歴・7ビートポイント>
関東シニア選手権 シングルス準優勝
全国大会シニア ベスト16
<お客様に一言>
楽しくバドミントンを続けましょう！生涯スポーツです!

水 64 アロマテラピー入門



<名前>
小川雅子
<ニックネーム>
ベルさん
<趣味>
LINEスタンプ作り
キャラクターキー作り
水泳
<経歴・7ビートポイント>
AEA認定アロマセラピーインストラクター・アロマテラピスト。落ち込みがちな心に寄り添うの力に助けられアロマの世界にはまり、講座も4年目になりました。
<お客様に一言>
アロマテラピーは性別・年齢問わず楽しめる気持の良いです。季節感大切に日々の生活に役立つアロマクラフトを毎回作成しています。

水 25 ZUMBA



<名前>
辻 幸子
<ニックネーム>
さつちゃん
<趣味>
空手道
<経歴・7ビートポイント>
楽しく体を動かしているうちに、いつの間にかたっぷり汗をかいているようなレッスンを目標としています。
<お客様に一言>
ZUMBA(ズンバ)は音楽がとてもいいので、リズムにのってただけでも楽しいです。ぜひ一度体験してみてください。

水 54 キッズHIPHOP 55 ジュニアHIPHOP
木 56 キッズダンス 57 ジュニアダンス



<名前>
NON
<ニックネーム>
のんちゃん
<趣味>
歌が好き
音楽鑑賞
動物園にいこと
<経歴・7ビートポイント>
8歳よりパレエを習い、その後JAZZ、HIPHOP、TAP、歌を学ぶ。現在はインストラクター、兼講師、ミュージカル出演など幅広く活躍中。
<お客様に一言>
HIPHOPは明るく元気なダンスで、ダンスをはじめに楽しく無理なく習得していきます！どちらのクラスも服装やシューズは自分で、いつもパーをもらってます！ぜひ一度体験してみてください!

水 39 エアロビクス




<名前>
関塚聖子
<ニックネーム>
せいこ-せつちゃん
<趣味>
セルブレイク
ジョギング
音楽を聴く事
<経歴・7ビートポイント>
子供の頃からダンスが好きで、学生時代は剣道をやっていた。エアロビクス、ヨガ、格闘技プログラムなど現在は様々なジャンルのクラスを担当しています!
<お客様に一言>
エアロビクスの基本動作をメインに大きめのびび動かしながら楽しめるよう意識して進めています!マイペースに楽しく一緒に汗をかきましょう!

水 15 ピラティス
金 17 ピラティス 金 18 卓球ピラティス



<名前>
石川久美子
<ニックネーム>
みちちゃん
<趣味>
旅行・創作ダンス
<経歴・7ビートポイント>
演劇をやっていたことがダンス好きになり、そこからピラティスを学ぶことがきっかけとなり、今に至りました。
<お客様に一言>
ピラティスは誰が始められます。どうぞ練習することでご自身の身体を大事にするひとつとしてお役立てください。

金 42 ストレッチ&リズム体操




<名前>
HMS長谷川しのぶ
<ニックネーム>
<趣味>
旅行・舞台鑑賞
<経歴・7ビートポイント>
バスケットボール・ダンス
現在は幼稚園児から高齢者までの皆さんと楽しく体操しています。
<お客様に一言>
まっすぐ立てて、まっすぐ歩く事が基本です。考える事より、動いてみましょう!

金 16 ピラティス



<名前>
濱島由香
<ニックネーム>
はまちゃん
<趣味>
ダンス
<経歴・7ビートポイント>
STOTT PILATES認定インストラクター
クラシックバレエ指導15年以上
<お客様に一言>
ピラティスは幅広い用途がたくさん出てくるイメージがあるかもしれませんが、わかりやすく楽しく動いてスッキリ心掛けていきます

金 65 楽しい健康講座①
金 66 楽しい健康講座②



<名前>
大和
日本プロボディビル認定講師
<ニックネーム>
やまと先生
<趣味>
足つぼマッサージ
<経歴・7ビートポイント>
日本プロボディビル連盟四段、同認定講師、第14回日本オープン優勝。関東各地でボディビル指導員として活躍しています。
<お客様に一言>
「健康講座がテーマです」で新しい仲間を探し、新しい日本の健康に貢献してみませんか? 貴族気分を味わってみたいと思いませんか? 楽しくもって新しいチャレンジが始まるまで!