

4 スポーツ・レクリエーション分野

①体操

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
1	井出 智子 スタジオ ジョーティー	【骨ナビ®体操】 骨と関節に意識を向けて体を動かす。「疲れない」「ケガしない」「楽できる」体の使い方を学ぶ。	どなたでも(障がい者、シニア、妊婦も可)	応相談	応相談
2	小林 和恵 ラフタークラブなごみ	【ラフター(笑い)ヨガ】 笑顔や笑うことの実感し、心も体も元気になる健康体操。1回30～60分程度。室内、屋外どちらでも可(マットの上でポーズをとるヨガではありません)	どなたでも(妊婦、車いすの方、視覚・聴覚障がいの方も)	予算に応ずる	いつでも(早朝も対応可)
3	小林 静恵 石川 静恵	【健康表現体操】 唱歌、懐メロ等に合わせて体操する。関節の運動、ストレッチ、エアロビクス風、ジャズダンス風等、様々な動きを取り入れ、普段動かさない箇所を動かす体操。元気に動ける方から、イスに座ってもできる体操	成人(中年、シニア)	予算に応ずる	・時間帯は応相談 ・要駐車場
4	志村 美智恵	【健康体操】 リズム体操、筋トレ、ストレッチなど	成人	予算に応ずる	応相談
NEW !	5	【3B体操】 3つの道具(ボール・ベル・ベルター)使い、音楽に合わせて体を動かします。全身運動・筋トレ・ストレッチ・頭の体操等参加者の年齢、体力に合わせて調整いたします。 用具は人数分ご用意いたします。(20名)	成人、その他(高齢者・障害のある方)	予算に応ずる	平日午前・午後・夜間、土日午前・午後・夜間(自分の教室がなければ全て)
NEW !	6	【3B体操】 3B体操の手具(ボール・ベル・ベルター)を使用して音楽に合わせての健康体操です。ストレッチ筋力運動などもやります。	幼児、成人、その他(高齢者・障害をもっている方)	予算に応ずる	平日午前・午後・夜間、土日午前・午後(自分の教室がなければできます)

②球技・軽スポーツ

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
1	井出 紀貞 スタジオ ジョーティー	【ゴルフ】 キッズからシニアまで、初心者からパフォーマンスを上げたい上級者までオールレベルで対応可能	どなたでも	予算に応ずる	応相談
2	深澤 信夫	【軽スポーツ全般】 ファミリーバドミントン、ソフトバレーボール、キンボール等指導を行う。	幼児～中学生、成人	無料	平日夜間

③ダンス・舞踊

1	笠井 麻代 ラニカイ・フラ	【フラダンス】 曲はスローからアップテンポまであり、年に応じてレッスンできる。足を曲げないで踊るので年配者に人気(スカート貸します)	どなたでも	予算に応ずる	応相談
2	佐野 眞美 マミ先生	【ズンバ】 サルサ、クンビア、パチャータ、レゲトンそしてHipホップ等様々なジャンルの音楽(リズム)に合わせて、楽しく汗をかけるダンスです。	中学生～成人	予算に応ずる	・時間帯は相談に応ずる。 ・要駐車場

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
3	さの みのる 佐野 實 富士スクエアダンスクラブ	【ゲーム感覚で楽しむスクエアダンス】 ペア4組8人が簡単な組み合わせなのに、8人はまるで万華鏡。簡単で軽快なリズムで歩くことが基本。ゲームのようなダンスで楽しく仲間づくり。 【ラウンドダンスで楽しもう ワルツ、ルンバ、ツウステップ その他】 ポピュラーなヒット曲にのって踊る、カップルダンスです。キューイングで動きを指示してくれるので覚え易く、初心者でも楽しく踊れます。	中学生～成人	資料、テキストコピー代	平日午前・午後、要望に応じて、対応できます。
4	すぎやま ゆりこ 杉山 百合子 杉流ニュー銭太鼓 チャッキリ夢恋人	【ニュー銭太鼓】 両手に銭太鼓を持ち、リズム曲に合わせて身体全体で踊る。1教室5～10名まで指導可能 【よさこい鳴子踊り】 鳴子を両手に持って曲に合わせて踊る。 【うちわ・花笠踊り】 うちわ踊り、手踊り、花笠踊りを指導。夏祭りも指導	幼児～中学生、成人 どなたでも どなたでも	予算に応ずる	・時間帯は応相談 ・要駐車場 ・見学は自由 ・踊りを通してボランティア活動につなげることができる。
5	もちづき まどり 望月 麻土里 フラメンコ・アシラム	【フラメンコ舞踊】 未経験、初心者の方対象のレッスン。呼吸を大切にしながらストレッチから入り体幹を意識しながら踊れる姿勢を整えていく。無理なく親しめる内容	小学生からシニアまで	予算に応ずる	土・日・夜間以外で応相談
6	やまだ たかこ 山田 隆子 山田先生	【ジャギーダンス】 簡単な動きで、昭和の曲で踊る。	成人	予算に応ずる	平日午前・午後
NEW! 7	ないとう 内藤 みゆき ハウオリ	【フラダンス】 ハワイの楽しい曲に合わせて柔軟体操やストレッチも取り入れながら基本ステップから無理のないようレッスンしていきます	成人	予算に応ずる	応相談

④ヨガ・ストレッチ・エクササイズ

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
1	いで ともこ 井出 智子 スタジオ ジョーティー	【ヨガレッスン】 (キッズ、親子、シニア、妊婦) 幅広い世代の方に指導。呼吸や瞑想を通して身体を整えていくことができる。 【ストレッチポール】 ストレッチポールを使って関節の可動を広げ、筋膜をリリースさせていきます。	どなたでも(障がい者、シニア、妊婦も可)	応相談	応相談
2	もちづき あすか 望月 明日香 角田 明日香	【エアロビクス、健康体操】 ゆっくりとしたリズムにのって体全体を動かす有酸素運動 【ヨガ、ピラティス、筋コン、ストレッチ】 呼吸と連動しながら、体幹運動やほぐしをおりませばバランス良くコンディショニングをする。 【ボールエクササイズ】 小さなやわらかいボールを使い有酸素運動、筋トレ、ストレッチで体の隅々まで伸ばしてほぐす。	幼児、成人、シニア	予算に応ずる	・時間帯は夜間以外 ・全ての指導項目において初心者から対応可能。シニアも安心して参加できる。

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
3	かわしま みゆき 川島 美友紀	<p>【ジャイロキネシス】 いすに座って行うエクササイズ。体をすみずみからストレッチしていく。インナーマッスルを鍛えることができる。幅広い年齢層で参加できる。</p> <p>【ストレッチエクササイズ】 ゆっくりと体全体を自分でマッサージしながら、少しずつほぐしていく。ストレッチのやり方がわからない方にもおすすめ。</p>	小学生～成人	予算に応ずる	応相談
4	くぼ なおこ 久保 直子	<p>【介護予防体操】 健康寿命を伸ばすことを目的とした体操</p> <p>【バランスボールトレーニング】 弾む、転がる、支える3つの特性を生かして行う運動。インナーマッスルを鍛え、様々な活動においてパフォーマンスをアップさせる。</p> <p>【チェアエクササイズ】 椅子を使ったコンディショニングトレーニング</p>	小学生(高学年)～成人(シニア・施設入所者)	予算に応ずる	土日夜間以外
5	さかきばら だいし 榊原 大史 大史先生	<p>【体幹トレーニング】 日常生活を少しでも楽にする為の、健康の為の姿勢改善・筋力強化を目指す。</p> <p>【筋トレ・ストレッチ】 産後や体型をスッキリさせたい方にケガなく簡単に効果的なトレーニング指導を行う。</p>	中学生～シニア	予算に応ずる	応相談
6	さとう ゆうこ 佐藤 優子 hazumu I park ゆーこりん	<p>【バランスボールエクササイズ】 音楽に合わせてぴよんぴよん弾む有酸素運動を中心に、ストレッチ、筋トレを組合せたエクササイズ。バランスボールを使うことで間接に負担がかからず、幼児～高齢者までどなたでも楽しく運動ができる。</p> <p>【チェアエクササイズ】 いすに座ったまま行うエクササイズ。音楽に合わせて、手先や足首を動かしたり、足ぶみやうでふりで全身運動を行ったりする。</p> <p>【産後エクササイズ】 バランスボールを使って、産後の女性の体力作り、骨盤調整、骨盤底筋トレーニングを行う。赤ちゃんを抱っこしたままできるエクササイズ</p> <p>【ベビーマッサージ】 お母さん(お父さん)のケアをしながらのベビーマッサージ マッサージをする側も、される側も満たされ、親子の絆づくりにもなる。自宅でもできる簡単なマッサージの紹介も</p> <p>【ベビーヨガ】 赤ちゃんの重みを利用してお母さんの産後ダイエット&リフレッシュ 生後2ヶ月～1才未満の赤ちゃんとその親、対象。産後の骨盤調整になる運動も指導可能</p>	<p>幼児～成人 0歳～80歳くらいまでどなたでも</p> <p>親子</p>	予算に応ずる	<p>平日午前・午後・夜間 土日午前・午後・夜間</p> <p>平日午後・いつでも</p>

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
7	さの ななこ 佐野 奈々子	【ヨガレッスン】 やさしいヨガで健康に。マタニティ、産後、初心者向けレッスンなど	成人	予算に応ずる	応相談
		【シニアヨガ】 現役介護職員が提供するシニアヨガ。いつまでも自分の足で歩きたい！健康寿命を伸ばしたい！そのお手伝いをさせていただきます。			
		【チェアヨガ】 イスに座ったまま行えるヨガです。手軽で効果バツグン!!誰でもご参加頂けます。			
8	さの まみ 佐野 眞美 マミ先生	【バレトン】 バレトンは全身の筋肉が使われ、体脂肪を燃やし太りにくくなる身体を促すフィットネスです。体幹も鍛えられ、一石三鳥のエクササイズです。	中学生～成人	予算に応ずる	・時間帯は相談に応ずる。 ・要駐車場
9	さの れいこ 佐野 礼子 健幸サロンLibra めぐる身体アドバイザー	【バスタオル筋膜リリース】 バスタオルを使って、無理なくゆったりと自重で、硬く短くなった筋肉を解し、セルフ筋膜リリースを行い、姿勢を整えていきます。	成人	予算に応ずる	平日午前、土日午前(応相談)
		【Eggブロックヨガ】 Eggブロックに自重を乗せ、硬く短くなった筋肉を解し、ゆるゆるとセルフ筋膜リリースを行い、姿勢を整えていきます。			
10	しだ ゆかり 志田 友香理 顔ヨガ ゆうかりフェイス	【シニアの顔ヨガ】 今あるシワやたるみの原因を知り正しい表情筋の使い方を覚えながらお顔の悩みを改善していきます。 表情が豊かになり心も明るく変化していきます。 70代からでも大丈夫です。	成人～シニア	予算に応ずる	・平日午前・午後、土曜午前 ・要駐車場
		【子育てママの顔ヨガ】 育児中は下を向いている事が多く、いつの間にか顔がたるんで疲れた顔に。 ママが表情豊かだとお子様の心にも良い影響があります。 若々しいお顔を一緒に作っていきましょう。	成人(妊婦可)		
		【顔ヨガ】 シワやたるみを作らないお顔作りをしていきます。座学と実践で正しい知識を知り正しい方法でお顔のお悩みにアプローチしたレッスンを行います。 素敵な笑顔の作り方も学べます。 覚えてしまえば一生ものの美容法です。	どなたでも		
11	しのだ はるな 篠田 温菜	【ヨガ】 リラックスヨガ、シニアヨガ	成人	予算に応ずる	応相談
NEW ! 12	ありいずみ みえこ 有泉 美枝子	【ノルディックウォーク】 ノルディックウォークの歩き方の指導と街歩き 【ポールエクササイズ】 ポールを使ったエクササイズ 歩行運動に特化した筋力アップ 【介護予防運動講座】 フレイル予防、脳トレなどを取り入れた介護予防運動指導	成人、その他 (高齢者 フレイル予防運動対象者など)	応相談	平日午前・午後、土日午前

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
13	菅原 京子 pono yoga	<p>【ヨガ】 呼吸に意識を向けながら身体や心を整えます。リラクソヨガ、初心者向けヨガ、産後のママ向けヨガ</p> <p>【子どもヨガ】 ヨガのポーズを子ども向けにアレンジし、楽しみながら身体を動かします。 子どもヨガ、子ども姿勢ヨガ、親子ヨガ</p> <p>【ベビトレヨガ】 産後のママと赤ちゃん(首の座った赤ちゃん～3歳)が一緒に行えるヨガ</p>	幼児～成人	予算に応ずる	応相談
14	鈴木 恵理子	<p>【健康ヨガ】 健康増進を目的としたヨガレッスン 初めての方でも気軽にご参加いただけます。</p> <p>【ストレッチヨガ】 筋肉をストレッチして、ほぐして、気持ちよく動きます。 呼吸に合わせてポーズを作っていきます。</p> <p>【イスヨガ】 イスに座っておこなうヨガレッスン 呼吸を深めながら無理なく体を動かします。</p>	成人	予算に応ずる	応相談
NEW! 15	佐野 かおり (ほりえかおり健幸ナビゲーター)	<p>【笑う健幸体操®笑いヨガ】 笑顔とハハハの呼吸を使って体を動かす簡単な健康体操です。老若男女どなたでもご参加いただけます。</p>	幼児～成人	予算に応ずる	平日午前、土日午前
16	瀬戸 沙織	<p>【ヨガ】 呼吸と連動させてポーズを取りながら、自身の内観を深めます。体の柔軟性も高まり、心と身体の健康を促します。 ・ハタヨガ・アロマヨガ・骨盤調整ヨガ・キャンドルヨガなど</p> <p>【ストレッチポール】 ストレッチポールを使用して、骨盤を整えたり筋膜リリースをして体の柔軟性を高めます。筋膜がほぐれると体が楽になります。</p> <p>【マインドフルネス瞑想】 忙しい毎日過ごし、過去や未来へさまよっている思考を「今、この瞬間」に戻し、ストレス軽減やリラクソへと導きます。現代社会を生きる全ての方におすすめです。</p>	幼児～成人	予算に応ずる	応相談
NEW! 17	高松 あゆみ (スマイリーラボ)	<p>【やさしいヨガ】 呼吸にあわせて、ゆったりと体をほぐし、心地良く刺激していきます。丁寧に自分の体、気持ちを観察し、やさしく向きあう時間をつくりましょう。小さなお子さん連れで行なうママヨガでは、お子さんに配慮しながらも、日頃頑張っているママたちがリフレッシュできるようなクラス構成をしています。</p> <p>【椅子ヨガ】 椅子に座ったままでもできるポーズや、椅子を補助として使うポーズで構成されたクラスです。マットに横たわらずともできるので、体の負担もより少なくできます。</p> <p>【健康体操】 これからもずっと元気な体でいるために、良い姿勢を維持し、歩きつづけられるように、体幹の柔軟性、強さにアプローチします。気持ちよく全身運動を行ない、姿勢をととのえます。</p>	幼児～成人 (要介護認定をうけている方、支援学校、体の不自由さを感じている方にも対応いたします。)	予算に応ずる	平日午前・夜間、土日午前・午後

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
18	ないとう つむぎ 内藤 都麦 TSUMUGI	【ズンバ】 ラテン系の音楽に合わせて、心も体もリフレッシュ	子どもから大人まで	予算に応ずる	・平日夜間、 土日 ・日時は調整可 ・芝川以外
19	はやかわ えみ 早川 えみ ちよっとヨガ	【ヨガ】 呼吸するだけで心地良いリラックスヨガをベースに対象者のリクエストに合わせてメニューをお作りします。 チェアヨガ、シニアヨガ、骨盤調整ヨガ、肩こり改善ヨガ、骨盤底筋強化ヨガ、マインドフルネスなど	成人	予算に応ずる	応相談
		【リンパヨガ(リンパケア)】 ヨガの呼吸と動きの中で効果的にリンパを刺激し、心も身体も軽やかにリフレッシュできます。自律神経のバランスを整えて、更に免疫力UP、新陳代謝UP、幸せホルモンUPで元気な私に!! 更年期障害の改善にも。			
		【スロトレプラス】 ゆっくりな動きで着実に効果が出る安全な筋トレです。 レベルに合わせてできるので普段運動しない方にもオススメ。 スロトレにプラスして骨トレ、体幹トレーニングなど組み合わせて行います。			
20	もり たかね 森 たかね	【ヨガ】 初心者から経験者まで、どなたでも大丈夫です。自分の体のクセを理解して、普段使っていない筋肉をしっかり使っていきます。	幼児～成人	予算に応ずる	応相談
		【チェアヨガ】 イスを使用してヨガを行う。体力に自信のない方も大丈夫!! まずは体を動かす楽しさを感じましょう!!			
21	やまだ たかこ 山田 隆子 山田先生	【ストレッチヨガ】 姿勢や呼吸法を指導	成人	予算に応ずる	平日午前午後
		【パーソナルリンパ】 リンパ液の流れをよくし、健康にスイッチを入れる。			
22	わたなべ ふさえ 渡邊 富早衣 fusa park	【バランスボールエクササイズ】 バランスボールを使用して、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、有酸素運動を行います。音楽に合わせて楽しく行っていきます。	幼児、小学生、中学生、高校生、大学生、成人	予算に応ずる	平日午前午後、土日午前午後
23	おざわ いくみ 小澤 育美 ボディメンテナンスルーム hane(ハネ)	【筋トレ・ストレッチ】 姿勢を整える筋肉を鍛え、柔軟性の向上を目的とした土台から見直す身体づくりを指導	成人	予算に応ずる	平日午前夜間
		【高齢者向けストレッチ】 身体を支える筋肉を鍛え、痛みの予防を目的にゆっくりとした動きで行う体操			

4 スポーツ・レクリエーション分野

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
24	むらまつ ゆうや 村松 優弥 桜GYM	【筋力トレーニング】 初心者～上級者までの本格的な筋力トレーニング。効率的に筋肉をつけたい者、シェイプアップ、体型の様々なお悩み改善	中学生～成人	予算に依ずる	平日午前午後 夜間、土日午前午後
		【シニアの為の筋トレ】 誰でもできる簡単筋力トレで健康サポート。筋トレで姿勢改善、腰痛改善、肩の痛み改善			
		【子育てママの為の筋トレ】 産後ダイエット、産後の体力作りに			
25	ふかさわ れいみ 深澤 礼美	【美筋ヨガ】 ほぐす、伸ばす、鍛えるの3ステップで姿勢を改善、ボディメイク	大学生～成人	要相談	要相談(不定期)
NEW! 26	ほそかわ あいか 細川 秋鹿	【エアロピクス】 リズムに合わせて動く有酸素運動。参加者に応じて昭和歌謡、J-POP、洋楽、K-POPなど様々な曲で楽しめます。	成人	予算に依ずる	平日午前・午後
		【ピラティス】 マットの上で寝ながらできる筋トレです。体幹を鍛えて頭痛、冷え、疲れやすさなどの改善を目指します。			

⑤レクリエーション

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
1	かつまた みさと 勝又 美里 美里先生	【認知症予防音楽ケア体操】 音楽を通して昔なつかしい歌をうたったり、体操も行い筋力の維持・向上。口腔ケア体操、レクリエーション療法も。車椅子等でも可能	中高年、シニア	予算に依ずる	夜間以外
2	さかもと ひでき 坂本 英基 TERA'S FUJI	【ボイススキャン(声紋分析ソフトからわかる個性)】 声紋分析ソフトを使い、自分の声の波動を12色のカラーと波形で視覚的に見ることで、自分の特性や生かし方等を知り自分探しに役立つ	小学生～成人	予算に依ずる	夜間以外
3	まえじま こ 前島 るみ子 NPO法人びくにつく	【高齢者健康づくり講座】 デイサービス、寄り合い処などにて歌と簡単な体操	高齢者	無料	いつでも

⑥その他スポーツ・レクリエーション

No	氏名	指導項目・内容	対象	費用	時間帯・その他
1	おおつか ゆずる 大塚 譲 日本マウンテンバイク協会 大塚譲	【子どもさん向け教室】 キックバイクを利用し、自転車へ移行するための教室 補助輪外し教室 日本マウンテンバイク協会自転車キッズ検定	幼児、小学生、成人	応相談	平日夜間、土日午前・午後、平日対応も相談により可
		【マウンテンバイク】 基本的な乗り方教室 マウンテンバイクでのサイクリング			
		【サイクリング】 基本的な自転車ルール、マナーの講習 市内観光名所を自転車で巡るサイクリング			
2	こながい しげとし 小長井 重利	【太極拳】 入門太極拳、初級太極拳、24式太極拳、42式総合太極拳、楊式太極拳、32式太極剣、42式太極剣	成人	予算に依ずる	月火水金曜の午後、月金の夜間
3	ひはら ていじ 日原 貞二	【弓道】 初心者は弓道の歴史、基本。高段者は射法、射技の研修、射術の向上を指導	成人	用具(貸出あり)	平日夜間(応相談)