


中央本町センターのスポーツ講座・定例講座の講師や、トレーニングルームの指導員ってどんな人？今年度の選りすぐりの指導員・講師陣をご紹介します♪

スポーツ講座

定例講座

篠田幸恵



元気いきいき体操

プロフィール
健康運動指導士・AFAAエアロビクスインストラクター・YPSIヨガ・ピラティスインストラクター。旅行会社のOLから転じてはや〇年！エアロビクス～介護予防まで幅広くお仕事をさせていただいています。

講座PR
「楽しく元気に!!」をモットーに元気にいきいき生活ができるお手伝いをしていきたいです。一緒に楽しく笑って運動しましょう。

飯田富子



ヘルシーエクササイズ

プロフィール
介護予防体操・フットセラピー・エアロビクスも行ってます。「楽しくて続ける。若返ったみたい」とたくさん聞きたいので頑張ります。

講座PR
たくさんの頑張りより少しの頑張りで楽しく体づくりをしていきましょう。いつでも見学大丈夫です。

MANA



フライデーダンシングキッズHIPHOPレッスン

プロフィール
足立区立第四中学校のダンス部講師をしています。

講座PR
毎週金曜日16:30～17:30に小学生を対象にしたダンスレッスンを担当しています。カッコいいダンスチームを目指そう！初心者大歓迎です。

上村喜美代



プロフィール
JCCB B級講師・アドバンストレーナー・シニアスペシャリスト、介護予防運動指導者、足立区公認スポーツ指導員
トレーニングルームPR
ストレッチで血液の循環を良くする。筋肉をつけて代謝を上げて太りにくい体づくり
有酸素運動で脂肪を燃やす、目的は色々!!(トレーニングルーム金曜夜7時～9時)

細井政江



プロフィール
O型 大らかな性格。総合スポーツセンター「らくらく教室」佐野センター「元気いきいき体操」を指導しています。
トレーニングルームPR
トレーニングルームで楽しく体を動かしてストレス解消しませんか？今できること、あせらず・ゆっくり・マイペースで続けましょう

市川美紀



ベビーマッサージ 赤ちゃんタッチセラピー

プロフィール
幼児教室で9年間講師をしていました。現在は保育園で勤務しながら、ベビーマッサージの講師をしています。夫と大学生の息子2人の4人家族です。

講座PR
愛情いっぱいの子供へのベビーマッサージは、ベビーオイルを使わずいつでもどこでも気軽にでき、手遊びや歌、絵本読みも行います。ベビーマッサージで体を動かして楽しいスキンシップで親子の絆を深めましょう。

鈴木清美



楽しく親子体操

プロフィール
元気がとりえです。水泳の指導もしています。お料理・デザート作りももちろん食べることも大好き！

講座PR
お友達やお母さん方の笑顔が私の元気で。お友達を誘ってたくさん元気にしましょう！たまには汗をかいてね。

田中秋乃



ちびっこ体操

プロフィール
色々な所で子どもたちと運動していますケガをしない身体作りを目指しています。

講座PR
「ちびっこ体操」楽しく動きの基をつくります。階層(発育、発達に従って)ケガをしない身体づくりをしていきます

木津川ひとみ



こども体操

プロフィール
楽しく体操することをモットーに頑張っています

講座PR
縄とびが出来るようになるよ！走るのが速くなるよ！みんな集まれ～


柿沼京子



プロフィール
長女を出産後、資格を取り指導員になりました。日々勉強です。宜しくお願いします

トレーニングルームPR
トレーニングルーム・ママピクス共にリフレッシュ、シェイプアップ、お友達作りなど色々なきっかけから気軽に参加できます。是非、お待ちしています。

牧野綾子



プロフィール
獅子座です。私の個性は「大きな志を抱いた猿」と言われました。皆さまの健康づくりのお手伝いができるように頑張ります。宜しくお願いします。

トレーニングルームPR
個人個人の体力に合わせて効率よくトレーニングできます。「膝の痛みが楽になった。姿勢がよくなった。」と聞きます。運動したい方、是非一度トレーニングルームに足を運んでください。

藤田和幸



宅建・行政書士講座

プロフィール
立教・首都大学、梅田センターで講座を担当。「逆読みキーワード法(解法革命)」で多くの合格者を出しています。(国家資格研修センター代表)

講座PR
宅建は、就転職や昇進、スキルアップの武器となります。行政書士講座は法務スペシャリストとしてトータルサポートする国家資格取得を目指します。

藤井弘美




ママピクス&キッズピクス&わいわいエアロ

プロフィール
今年度は週3回センターで指導しています。ぜひ来て皆さん私に元気をください！私も皆さんに元気をお分けします！！

講座PR
ママピクス・キッズピクス・わいわいエアロぜひ参加して心と身体をリラックスしてください。お待ちしております。

青木享子



ママピクス パパピクス トレーニングルームも担当

プロフィール
ママピクス・パパピクス・水曜午後のトレーニングルームを担当しています。

講座・トレーニングルームPR
楽しく安全で効果のあるトレーニングができ、長く続けられるように気軽に御参加ください、お待ちしております。

山崎富貴子



プロフィール
中央本町のトレーニングルームで指導をし15～16年位になります。いつもわかりやすくやさしく指導することを心がけております。

トレーニングルームPR
楽しく個人に合った運動ができるトレーニングルームです。

神 繁美



プロフィール
O型、アロマにこっています。

トレーニングルームPR
金曜日の10時～12時、第2・4日曜日の14時～16時を担当しています。日曜日のトレーニングルームは、人数がぐんと減ります。もう少し沢山の方が来てくれるとうれしいです。

小池美代子



プロフィール
健康体操・ウォーキング教室・トレーニングルーム等指導しています。観劇、旅行食べ歩き、温泉大好きです

トレーニングルームPR
健康維持・ストレス解消・お一人でも体を無理なく動かせます。笑いが絶えません。楽しくトレーニングしましょうo(〇)o

鈴木光美



ゆったり体操 フェルデン

プロフィール
16年前にフェルデンクライスメソッドに出会い、何をやっても良くならなかった腰痛が劇的に改善。それ以後、この素晴らしいメソッドを広く活動しています。

講座PR
知らないうちに身に付いた緊張や悪い動きを取り除き、より良い繋がりを持って動くことを学んでいきます。心地よく動ける本来のあなたの体、この講座を通して感じてみませんか？

トレーニングルーム

