

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 | 栗田 貴美子 くりた きみこ | 【リズム体操】 音楽を流しながら、楽しく身体を動かしてスムーズに動く体を作る。 ストレッチ、ヨガ、バランス体操などが含まれ、誰でも簡単にできる。 | 成人(女性、中高年向き) | 予算に応ずる | ・平日午前午後(水曜以外) ・要駐車場 |
| 3 | 小林 和恵 こばやし かずえ ラフタークラブなごみ | 【ラフター(笑い)ヨガ】 笑顔や笑うことの健康効果を実感し、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) |
| 4 | 小林 静恵 こばやし しずえ 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(中高年、シニア) | 予算に応ずる | ・時間帯は応相談 ・要駐車場 |
| 5 | 志村 美智恵 しむら みちえ | 【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 |

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 い で としただ 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 ふかさわ のぶお | 【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 | 松原 きよ美 まつばら きよみ | 【卓球】 基礎練習からゲームまで指導 【軽スポーツ】 誰でもできる簡単で楽しいスポーツ(ペタンク、ペタボード、ファミリーバドミントン、ビーチボール、カローリング、インディアカ等) | 小学生、中学生、成人、シニア | 交通費のみ | 応相談 |

4 スポーツ・レクリエーション分野

③ダンス・舞踊

| No | 氏名 | 指導項目・内容 | 対象 | 費用 | 時間帯・その他 |
|----|--|--|-----------------------------|-------------|--|
| 1 | かさい まよ 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 | NEW! さの まみ 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 |
| 3 | さのみのる 佐野 實 富士スクエアダンスクラブ | 【ゲーム感覚で愉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愉しく仲間づくり。 【ラウンドダンスで楽しもう ワルツ、ルンバ、ツイステップ 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 | なるせ ようこ 成瀬 洋子 美鈴 好恵 | 【新舞踊】 踊りを通して仲間作り。踊りを活かして慰問等も行う。 | 成人 | 交通費のみ | 平日午前午後、その他 |
| 6 | NEW! 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 |
| 7 | 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 |

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 |

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 |
|----|-------------------------------|--|------------------------|--------|---|
| 2 | えんどう けいこ 遠藤 恵子 | 【ヨガ】 ゆったりとした動き、呼吸と共に行う。健康維持、促進を図る。 【ヨガセラピー】 ヨガの技法を用いて、心と身体の健康を促す。気づきを得て心を健康にする療法 | 小学生～成人、シニア | 予算に依ずる | 平日 |
| 3 | おくはら みすず 奥原 美鈴 美鈴のチェアヨガ | 【椅子ヨガ】 看護師ならではの視点で、椅子に座りながら行えるリラックス目的のヨガを行う。 【シニアヨガ】 ② 看護師の視点で介護予防にも役立つ運動とストレッチを目的としたヨガを行う。 | 成人、その他(主にシニア世代) | 予算に依ずる | 平日午後、土日午前・午後 |
| 4 | かくた あすか 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よ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バランズ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 | 予算に依ずる | ・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。 |
| 5 | かわしま みゆき 川島 美友紀 | 【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。 【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。 | 小学生～成人 | 予算に依ずる | 応相談 |
| 6 | くぼ なおこ 久保 直子 | 【介護予防体操】 健康寿命を伸ばすことを目的とした体操 【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。 【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 | 小学生(高学年)～成人(シニア・施設入所者) | 予算に依ずる | 土日夜間以外 |
| 7 | さかきばら だいし 榊原 大史 大史先生 | 【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。 【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。 | 中学生～シニア | 予算に依ずる | 応相談 |

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 |
|----|--|---|---------------------------|--------|--------------------------|
| 8 | さとう ゆうこ 佐藤 優子 hazumu I park ゆーこりん | 【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。 | 幼児～成人 0歳～80歳くらいまでどなたでも | 予算に応ずる | 平日午前・午後・夜間 土日午前・午後・夜間 |
| | | 【チェアエクササイズ】 NEW ! 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。 | | | |
| | | 【産後エクササイズ】 NEW ! 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 | | | |
| 9 | 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】 NEW ! 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。 | | | |
| 10 | 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 |
| 11 | 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。 | | | |

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 |
|----|---|---|---------|--------|------------------------|
| 12 | NEW ! 志田 友香理 <small>しだ ゆかり</small> 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 | 予算に依ずる | ・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 | | |
| 13 | NEW ! 篠田 温菜 <small>しのだ はるな</small> | 【ヨガ】 リラックスヨガ、シニアヨガ | 成人 | 予算に依ずる | 応相談 |
| 14 | 菅原 京子 <small>すがはら きょうこ</small> pono yoga | 【ヨガ】 呼吸に意識を向けながら身体や心を整えます。 リラックスヨガ、初心者向けヨガ、産後のママ向けヨガ | 幼児～成人 | 予算に依ずる | 応相談 |
| | | 【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、子ども姿勢整ヨガ、親子ヨガ | | | |
| | | 【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 | | | |
| 15 | NEW ! 鈴木 恵理子 <small>すずき えりこ</small> | 【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。 | 成人 | 予算に依ずる | 応相談 |
| | | 【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。 | | | |
| | | 【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。 | | | |

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 |
|----|-------------------------------------|---|-----------|--------|------------------------------|
| 16 | 瀬戸 沙織 せと さおり | <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】 忙しい毎日を過ごし、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セスへと導きます。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 |
| 17 | NEW ! 高松 あゆみ たかまつ あゆみ | <p>【健康体操】 全身をほぐし、体のバランス、筋肉をととのえます。 毎日活動しやすい体づくりを目指します。 少人数から20名程度まで可</p> <p>【ヨガ】 ヨガの観点から、体・心を目覚めさせ、本来の自分へとバランスをととのえます。生き生きと本来の自分ですごすことを目指します。少人数から15名程度まで可</p> | 成人 | 予算に応ずる | 平日午前・午後・夜間、土日午前・午後・夜間 |
| 18 | 内藤 都麦 ないとう つむぎ TSUMUGI | <p>【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</p> | 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 | NEW ! 早川 えみ はやかわ えみ ちょっとヨガ | <p>【ヨガ】 呼吸するだけで心地良いリラクセ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</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> | 成人 | 予算に応ずる | 応相談 |

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 |
|----|--|---|-----------------------------------|--------|-----------------------|
| 20 | もり 森 たかね 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。 【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！！ | 幼児～成人 | 予算に依らず | 応相談 |
| 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 【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。 | 成人 | 予算に依らず | 平日午前午後 |
| 22 | NEW ! 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 | 予算に依らず | 平日午前午 後、土日午前 午後 |

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 | 予算に依らず | 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 | 予算に依らず | 夜間以外 |
| 3 | まえじま るみこ 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 | NEW ! おおつか ゆづる 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 【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 | 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 |
| 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 | 予算に依らず | 月火水金曜の 午後、月金の 夜間 |

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 | <small>なかがめ</small> <small>ともひろ</small> 仲亀 知宏 <small>かめさん</small> | 【インラインスケート】 スケートで楽しみながら体幹強化を目的に、初心者から上級者まで基礎スケートを指導 | 小学生～成人 | 予算に応ずる | 夜間(その他は応相談) 開催場所は応相談 |
| | | 【ペーパーホッケー】 富士宮発のペーパーホッケーを用具作りから試合まで、運動不足解消を目的に子供から大人までが手軽に楽しめるホッケーを指導 | | | |
| | | 【アイススケート】 初心者から上級者まで基礎スケートを指導 | | | |
| 4 | <small>ひはら</small> <small>ていじ</small> 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) |