

10. スポーツ・レクリエーション



	氏 名 生 年 性別	指導分野	指導内容・P R 等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
1	そうがわ まさこ	太極拳、マインドフルネス	マインドフルネスで精神のバランスを。太極拳でボディバランスを整えます。	初心者から指導者や選手の育成まで、幅広い内容の教室を持っています。 (社) 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 (社) 日本武術太極拳連盟講師	「和歌山県太極拳教室」で検索。問合せ veygio8280@yahoo.co.jp	090-6977-6590
	寒川 雅子					
2	むらかみ さなえ	ツボ押し健康ストレッチ	2009年よりストレッチヨガの認定インストラクターになり、その後2つの資格を取得。その後体育館・コミセンに依頼して頂き、活動させて頂いています。同じ協会に私の生徒さんも一緒に習いに行くようになり、現在インストラクターになり指導しています。	平成18年頃から市民体育館からはじまり、河南総合体育館、松下体育館、東公園、南・河西・河南コミュニティセンター等定期的に指導しています。 2009年6月ストレッチヨガインストラクター、へそヨガインストラクター、2020年3月アンシー'Sストレッチヨガ認定講師	曜日は相談の上、時間指定なし 現在、市報に載っている教室をさせてもらっているの、単発で依頼希望(内容に応じて…)	090-3264-6179
	村上 早苗					
3	むらかみ さなえ	キッズダンス、ストレッチ	流行の曲を使ってエアロステップ・ジャズダンス等の指導をしています。最近はコミセンで1才～3才の親子のびのびストレッチもしています。キッズダンスの中で最後にRelaxも兼ねてツボ押し健康ストレッチも、お母さんと一緒に指導しています。	野崎会館にて幼児～小学生指導中17:00～(月3回) 南コミュニティセンター第1火曜10:30～親子のびのびST 日本KIDビクス協会認定インストラクター。2000年頃から指導。	火・木曜日希望、時間指定なし 3才ぐらい～小学生親子のストレッチ指導	090-3264-6179
	村上 早苗					
4	むらかみ さなえ	エアロビックDANCE ストレッチ	エアロのステップ・DANCEで最近流行の曲を練習します。最近は初めにツボ押し健康ストレッチを取り入れ、身体を伸ばし血行をよくしてから踊っています。DANCE後も癒しの為、寝ながらのストレッチ・Healingで終了としています。	月曜日第1・2・4 河北コミュニティセンター。 木曜日第1・2・4 河西コミュニティセンター。 平成12年から月・木指導。 文部科学省公認エアロビックC級指導員	月・木曜日希望 時間応相談 年齢不問	090-3264-6179
	村上 早苗					
5	むらかみ みつる	ジークンドー	ブルース・リーが創始した格闘芸術ジークンドーを研究・実践継承しています。打・投・極の総合武道です。ロサンゼルス本部より正式認可を受けた和歌山支部として活動しています。初心者、子供、女性でも安全に練習できます。	1999年和歌山支部設立より毎週日曜日に野崎地区自治会館にて練習 ジュンファンゲンフー/ジークンドーアプラントイス・インストラクター	和歌山支部 http://kns.no-ip.com/~jkd/	090-7354-8284
	村上 充伸					

10. スポーツ・レクリエーション



	氏 名 生 年 性別	指導分野	指導内容・P R 等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
6	むらかみ みつのぶ	フィリピン・カリ	フィリピンで発祥した武器&徒手の総合武術です。短棒術を中心に練習しますが、ナイフ術や体術もあり、護身に役立ちます。ソフトスティックやプロテクターを装着して練習するので安全です。	毎週日曜日に野崎地区自治会館で練習しています		090-7354-8284
	村上 充伸					
	1961年生 男					
7	なかむら しろう	護身術の 知識及び実技	年齢や性別などに関係なく“誰もが、たのしく集まれて話せる居場所を”との思いからスタートして、今年で17年目を迎えました。幼稚園や小学校、中学校クラブとして活動しています。コミュニティセンターや学校の体育館では、夜間に地域の方々と練習します。	少林寺拳法歴44年。 その技を基本にした護身術 活動歴8年。 少林寺拳法・正範士7段	場所と参加者の募集は、主催者側。 講師旅費・報酬等は一切不要	090-6061-7868
	中村 四郎					
	1948年生 男					
8	まつやま きよひで	気功法	呼吸法や気功法で心と身体ストレスを取り除いてリラックスさせます。ゆったりとした呼吸法は自律神経を整え免疫力を高めると言われています。瞑想法は心のエネルギーを充電してすっきりとします。日常のわずらわしさから解放されたひとときを過ごしてください。	平成15年より各地で気功教室を開催し始める。 現在、和歌山、大阪、東京でも開催しています。 気功整体師免許あり	曜日・時間指定ありません。 中学生以上対象	073-426-2526
	松山 喜代英					
	1956年生 男					
9	もり きょうじ	マジック(ショー及び体験) 万華鏡作り(オイル式) おもちゃ作り(生活科)多種類 こままわし しめなわ作り	本格的オイル式万華鏡作り、子どもに遊べるおもちゃを作ったり独楽の回し方を指導します。12月に太い注連縄づくりの指導もします。マジックの入門の講習やマジックショーもご要望にお応えできます。幼稚園、保育園、小学校等や地域で計画したことをどうぞ。	①各地でマジック講習会 ②幼・保・小中高・老人介護施設・各種団体でマジックショー及び講習(体験) ③県文・万葉館その他で万華鏡作り講習(オイル式) ④親子しめなわづくり(PTA、学級、公民館、自治会など) ⑤小学校生活科(1、2年)のおもちゃづくりの授業及び先生方への講習(2時間位) ⑥簡単なこまの回し方など 和歌山マジシャンズクラブ講師	日時応相談 交通費:遠方の場合希望 材料費:必要	073-452-8627 090-8792-8890
	森 教二					
	1942年生 男					
10	ひだか やすよ	社交ダンス	これから社交ダンスを始めたい方、ダンスタイムを楽しみたい方”頑張った分だけ感動があります”自分に感動出来るような貴女に、そして貴女に！親切丁寧にお教え致します。さあ！私と前へ歩き始めませんか？教師暦35年、後継の道をと誓いつつ…。	・昭和50年ダンス教師資格取得 ・昭和60年からダンスサークルで活動中	月・火・金曜日希望	090-5158-4427
	日高 靖代					
	1945年生 女					

10. スポーツ・レクリエーション



	氏 名 生 年 性別	指導分野	指導内容・P R 等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
11	はしもと ようこ 橋本 葉子 1959年 生 女	セルフ・コン ディショニング (身体調整・健 康な身体づく り)	心身を良い状態に整えるコンディショニング。健康維持、活動的な生活を送るために、体調に関わる様々な要因を良い状態に整えましょう。(身体調整、呼吸法、姿勢改善、体幹強化、ヨガ、バランスボール等、色々楽しくレッスン！)	2011年パーソナルトレーナー活動開始。2012年よりコミュニティセンターでクラスレッスン開始。ジムやスタジオ等での指導、大阪でトレーナー活動を経て、現在は和歌山中心に活動中。 日本ヨガコンディショニング協会認定:アドバンスドトレーナー、アスリートスペシャリスト、ひめトレインストラクター、日本Gボール協会認定:スポーツ、パーソナル、グループ、JSAインストラクター、日本医学トレーナー協会メディカル・スポーツトレーナー、全米ヨガアライアンス、ヨガインストラクター、インド中央政府公認VYASA研究財団認定ヨーガ療法修了、日本武術太極拳連盟A級指導員、太極拳3段	指導日時等は別途 ご相談	073-454-2260
12	やぎ さちこ 八木 佐知子 1986年 生 女	ヨガ、ピラティス	ヨガはストレッチを重点にし、ピラティスは身体の歪みを矯正しインナーマッスルを鍛える効果があります。ヨガもピラティスも呼吸法は違いますが、呼吸への意識は同じです。この二つを組み合わせたエクササイズ「PIYO」も行っております。	和歌山を中心に泉州地域・神戸とフリーインストラクターとして活動中。 BYTフローティングヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター、ヨガインストラクター、日本体育協会公認スポーツリーダー、リハピラティス協会マットピラティス認定トレーナー		090-3287-0730
13	みやもと ちか 宮本 知佳 1967年 生 女	初級ヨガ	タイのラジオ体操、ルーシーダットン技法を中心にシンプルな動きで行うストレッチ法なので、老若男女問わず楽しんで頂けます。独特の呼吸法でリラックス&マッサージ効果もあり一つの動きの意味を説明しながら、ご自身の体が変わる楽しさを感じて頂けます。	2005年より美と健康に関する総合プロデューサーとして講演活動やヨガウォーキング等のレクチャーを行っている。 トップヘルスコンサルタント協会認定、タイサイアムヘルスセンター認定 ルーシーダットンヨガインストラクター、ICBウォーキングインストラクター、日本ボディデザイン協会認定講師(ウォーキング・エクササイズ)		090-3624-3481
14	みやもと ちか 宮本 知佳 1967年 生 女	美姿勢&健康 美ウォーキン グ	正しく美しい歩き方と姿勢作りで印象を良くするだけでなく、体の悩みを改善しスタイルアップにつながるレッスン。「歩く」ことが自然とエクササイズに繋がるように音楽に合わせて楽しくリズムカルに体を動かし、簡単に理想の体を手に入れるコツをお伝えします。	2005年より、美と健康の総合プロデューサーとして講演活動、セミナー、また、ヨガやウォーキングや姿勢矯正等のレッスンを行っている。 ○予防医学協会認定トップヘルスコンサルタント ○ICBウォーキングインストラクター ○日本ボディデザイン協会認定講師(ウォーキング、エクササイズ) ○タイ国サイアムヘルスセンター認定ルーシーダットンヨガインストラクター	曜日・時間指定なし	090-3624-3481
15	ありまつ としゆき 有松 敏幸 1935年 生 男	登山(歩行技 術、読図、気 象)	歩行技術というのは歩き方。バテない歩き方をマスターしてもらいたい。 読図というのは、地図を見て山の形が分かること。 天気も大切、雲の動きで、その後の天気の変化を知る。	活動歴: 日本アルプスほか 資格: 中学一級、高校二級教員免許	月～金曜日 午前希望	073-445-8034

10. スポーツ・レクリエーション



	氏 名 生 年 性別	指導分野	指導内容・P R 等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
16	みやざき けんいち 宮崎 健一 1970年生 男	コンディショニング	リンパの流れをスムーズにして、疲れづらく、動きやすくなる身体づくりのための簡単な体操です。	平成24年から、新しいトレーニング方法を学び、広報活動をしています。スポーツクラブ、公民館で行っています。NCAプロフェッショナルコンディショナートレーナー	火・木曜日 午前・午後希望	090-2049-9528
17	さかぐち まさし 坂口 まさし 1966年生 男	健康に関わる運動指導、案内全般、メタボ、介護予防、リハビリ回復期等	健康の維持・増進又は、介護予防に必要な、体の使い方を分かり易くご案内します。「健康運動指導」に特化した内容になっていますのでどなたでも効果を実感して戴けます。	・民間フィットネスクラブ16年・行政関連・個人指導(コンサルティング)・介護施設(デイスサービス中心)・特定保健指導・総合型地域スポーツクラブ ・健康運動指導士・教員免許(保健体育)・介護予防運動指導員・ラジオ体操指導員	午前、夜間希望	073-462-0964
18	さかぐち まさし 坂口 まさし 1966年生 男	・こどもの発育期における運動・スポーツ ・「スポーツ鬼ごっこ」プログラムの公式コーチ	「スポーツ鬼ごっこ」というプログラムの普及活動をしています。主として子どもが対象ですが、大人も無論出来ます。コミュニケーションツールとしても最適です。	・スイミング指導(16年) ・スポーツ鬼ごっこ(8年) ・スポーツ鬼ごっこ公認指導員・審判員	一般社団法人鬼ごっこ協会公認のわかや愛好会の代表をしています。	073-462-0964
19	なかぐち ともこ 中口 朋子 1976年生 女	ヨガ	インドの伝統的なシュリカリのヨガでは、リラックスして心と体をほぐし、気の流れを整えます。深い呼吸とともに優しくしっかり行います。老若男女経験を問いません。このヨガは、インドの伝統医学アーユルヴェーダが元になっています。	2009年よりインドの師匠の元でヨガを深め始める。2011年よりヨガ指導を開始。インドと日本で定期的にヨガトリートや指導者養成コースを実施。	ShriKaLiAshram全米ヨガアライアンスE-RYT500	080-3130-8415
20	よこやま あきの 横山 彰乃 1985年生 女	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸法を中心に、思いっきりリラックスできるヨガを行います。ヨガをすることで気の流れが整い、心と身体のバランスがとれていきます。身体の柔軟性や年齢、性別に関係なく行っていただけます。	イベントを中心に活動しています。全米ヨガアライアンスヨガインストラクター(RYT500)	曜日・時間指定なし 初心者対象のヨガ・親子ヨガ・メンズヨガ等も対応可能です。 ヨガマットは受講者負担	080-1447-5187

10. スポーツ・レクリエーション



	氏 名 生 年 性別	指導分野	指導内容・P R 等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
21	みやざき ちか	ストレッチ体操	ストレッチとヨガの良い所を取り入れ、体の中の滞りを解消し、バランスのとれたしなやかな体づくりを目指した体操になります。	各公民館アシスタント5年 個人指導4年 日本スポーツ協会体操コーチ1 リフレクソロジー・プロライセンス 実技士資格 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	曜日・時間指定なし 要相談	080-6132-8174
	宮崎 智香					
	1966年生 女					
22	たてしま さえ	クレンズヨガ	古くて新しい古代ヨガを体験しませんか？ 筋力や軟らかさは必要ありません。 独特の呼吸と動きで身体の不調を解消します。 お子さんから年配の方、ヨガ未経験の方から長年続けられている方まであらゆる方に効果を感じて頂けるヨガです。	元アスリートの夫婦で教えています。怪我や不調等ご相談ください。 全米ヨガアライアンスRYT200取得	曜日指定なし 時間指定なし タオル・お水(1L)・マット(レンタル有)をご持参ください。	090-5369-5743 Mail: saee3508@gmail.com
	立嶋 紗衣					
	1985年生 女					
23	まつお れいこ	健康体操(自 彊術)	大正5年(1916年)に日本最初の健康体操として創案される。31動の動作・独得の呼吸法と号令を用い、全身を動かす体操です。 機械器具を使用せず、一畳の空間があればどこでもでき、個人の体力・その日の体調に合わせて動ける体操です。	平成27年より指導。2021年より公益社団法人自彊術普及会わかやま県支部長 平成26年自彊術普及会中伝(指導者資格)取得	曜日指定なし 午前・午後希望(夜間は除く)	090-5978-8246
	松尾 令子					
	1963年生 女					
24	いけだ ゆう	高齢者向けレ クリエーション・認知 症予防体操・ シニア美容	高齢者の方に向けて、呼吸体操・笑顔体操・認知症予防体操などレクリエーション・シニア美容を行っています。介護現場経験を活かし、安心して楽しめる内容で自然と笑顔が生まれる時間を提供します。	高齢者施設や地域サロンでの体験会やレクリエーション活動を行っています。笑顔体操や認知症予防体操、他、シニア美容を通して、楽しく参加できる場づくりをしています。リビングカルチャー講師として2026年5月デビューします。 初任者研修免許、健康美容運動士、介護レクリエーション士、高齢者心理カウンセラー	曜日指定なし 午前希望 出張対応可能(地域サロン、高齢者施設など) 体験会・単発・継続講座どちらも対応可能	090-2352-5917
	池田 夕					
	1973年生 女					
25	みなみで りえ	太極拳	太極拳は、体力や年齢に関係なく、ゆっくりと動きながら自分自身の心と体を整えていくことができます。また高齢化社会における転倒予防、介護予防にも効果があります。 太極拳を通しての仲間作りにも貢献していきたいと考えています。	市民体育館での和歌山市秋期太極拳講座、カルチャーセンター講師などの活動。現在は(火)(木)河北、河西コミュニティセンターで活動中。 (公社)日本武術太極拳連盟公認A級指導員、太極拳1級審判、5段取得、教員免許(中高)	曜日、時間については応相談 太極拳は難しいですが、わかりやすく丁寧にお伝えしたいと思っています。	090-7872-5736
	南出 利恵					
	1964年生 女					