

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
ス ポ ー ツ ・ レ ク リ ー シ ョ ン							
球 技							
1	球技	卓球	あつみ たかひさ 渥美 貴尚	卓球の基本、応用			日時:金・土曜日の夕方 時間:2時間程度
2	球技	卓球	ながい たけお 永井 武夫	卓球実技 基本練習	スポーツ少年団指導員		日時:週1、2回19:00～21:00 費用:ボール代のみ
3	球技	卓球	やまもと よしみ 山本 吉己	卓球の基本・実技指導 ラージ卓球(初心者から中級まで、原則45歳以上) 硬式(40mm)卓球も対応できます。ご相談ください。	スポーツ少年団指導員 袋井卓球協会役員 袋井卓球交流会代表		ラージ卓球:月2回土曜午前中 (市民体育館他にて)
4	球技	ソフトテニス	あべ きみひろ 阿部 公拓	小・中学生、高校生のソフトテニスの指導	(公財)日本スポーツ協会 コーチ2(ソフトテニス)		日時:応相談 その他:コート、ボール等のご用意願います。
5	球技	ソフトテニス	さわだ しんじ 澤田 慎司	ソフトテニス	公益財団法人 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 ソフトテニスコーチ1		日時:応相談 対象:初心者 場所:市内 謝礼:不要
6	球技	バウンドテニス	いしかわ きんじ 石川 欣二	バウンドテニス(初心者指導、技術指導)	日本バウンドテニス協会公認コーチ 指導審判部委員		日時:土日は全日、平日午前午後・夜間 時間:2時間程度
武 道 ・ 格 技							
7	武道・格技	空手	いけの ゆきひろ 池野 之啓	空手指導	空手道コーチ2 昭和51年より袋井市内で活動		日時:金曜日又は土曜日の夜 対象:幼児から成人まで 場所:さわやかアリーナ 月謝:1,000円～2,000円

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
8	武道・格技	少林寺拳法	こんどう みつゆき 近藤 三之	少林寺拳法技術・法話	少林寺拳法 遠州袋井道院長		時間:1~2時間
9	武道・格技	少林寺拳法	てらだ まもる 寺田 守	少林寺拳法教範に基づく修行、心技体の養育、錬成	少林寺拳法 大拳士 五段		

ス キ ー ・ ス ケ ー ト

10	スキー・スケート	スケート	みやした かずひで 宮下 一英	スケート指導全般、初心者・競技選手養成指導 シーズンオフ(陸上トレーニング、ローラースケート、ウエイトトレーニング)、シーズン(氷上滑走、陸上トレーニング)	日本体育協会スポーツ指導員、日本スケート連盟指導員、静岡県地域スポーツ指導者協議会副会長、生涯スポーツ委員会委員 オリンピック出場選手(伊藤亜由子、清水小百合)、世界選手権出場選手(長谷川真澄、滝口佳昭、滝口秀人)や国体、インターハイ、全国中学校体育大会など出場選手多数指導		日時:11~3月末毎週(月・金曜日) 19:15~20:45 浜松スポーツセンターで競技選手養成指導中 シーズンオフ(5~10月)は浜松四ツ池公園陸上競技場サブグラウンドにて陸上トレーニング実施(毎週月・金曜日 19:15~20:45)
----	----------	------	--------------------	---	--	--	---

レ ク リ エ ー シ ョ ン ・ ニ ュ ー ス ポ ー ツ

11	レクリエーション・ニュースポーツ	レクリエーション	おかだ ひでこ 岡田 英子	一般体育、ストレッチ体操、中国体操(練功)、健康運動、ダンベル体操、グループレクリエーション指導、ダンスほか器械体操	健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー 心理相談員、スポーツプログラマー レクリエーションインストラクター、レクリエーションコーディネーター グループレクリエーションワーカー、中高老年期運動指導士		中学高校保健体育教諭免許 応相談
12	レクリエーション・ニュースポーツ	レクリエーション	にしやま たかこ 西山 貴子	高齢者の介護予防、脚力の維持、転倒予防、リズム体操、ADL低下予防を意識したレクゲーム	介護福祉士、認知症介護実践研修修了、日本エアロビック連盟公認指導員、ダンベラーB級、日本体育協会運動プログラマー		指導先の希望に合わせる
13	レクリエーション・ニュースポーツ	レクリエーション	ふじい なおよ 藤井 尚代	中・高年者への健康体操、ながら体操 など 手ぬぐいやボールなどを使った体操、レクリエーションスポーツ、レクリエーション	レクリエーションインストラクター 障害者スポーツ指導者 公会堂 健康教室 他		
14	レクリエーション・ニュースポーツ	レクリエーション	やまざき のぶひで 山崎 信秀	ゲーム、ソング、クラフト、おもしろ記録ゲーム、ウォークラリー、インドアペタンク、インドアゴルフ	レクリエーションコーディネーター		日時: 応相談

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
15	レクリエーション・ニュースポーツ	レクリエーション	わくだ かずお 和久田 一夫	レクリエーション全般、野外活動全般 ニュースポーツ 福祉レクリエーション 高齢者向けレクリエーション	レクリエーションコーディネーター 福祉レクリエーションワーカー		
16	レクリエーション・ニュースポーツ	ニュースポーツ	おおば まさあき 大場 正昭	ユニホッケー、インディアカ、ユニカールダーツ、インドア、ローンボウルズ等の技術指導、審判法、普及指導	C級コーチ(卓球) C級スポーツ指導員		
17	レクリエーション・ニュースポーツ	ニュースポーツ	すぎやま なおき 杉山 直樹	吹矢の基本動作や吹き方の指導	日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員 袋井FUKY支部所属		日時:1回2時間程度 対象:何歳でも 謝礼、場所:応相談

健康・体力づくり

18	健康づくり・体力づくり	エアロビック	あらない さちよ 荒内 幸代	エアロビック、ボール大小エクササイズ その他年齢にあわせた体操、ピラティス、バレトン	機能改善体操C級認定員 エアロビクスインストラクター ピラティス・バレトンインストラクター		日時:応相談 対象:大人 謝礼:5,000円～(応相談)
19	健康づくり・体力づくり	体操・健康・気功	いとう かず枝 伊藤 和枝	健康増進体操、介護予防体操、転倒予防体操 リフレッシュ体操、健康気功、障がい者スポーツ指導 スポーツレクリエーション指導	元中学校保健体育教諭 健康教室指導(袋井市・磐田市・浜松市) 障がい者スポーツ指導員(磐田市iプラザ) 導引養成指導員		日時:応相談 対象:中・高齢者 謝礼:応相談
20	健康・体力づくり	体操	いわした ゆきこ 岩下 幸子	音楽に合わせて楽しく身体を動かす体操です。 親子のふれ合い、また認知症予防の体操なども取り入れています。	(公社)日本3B体操協会公認指導者		日時:応相談 対象:幼児から高齢者まで 謝礼:応相談
21	健康づくり・体力づくり	体操	うちやま かのこ 内山 佳乃子	高齢者の健康体操 明るく楽しく体を動かせるように指導します	・カワイ体育教室講師 ・介護予防運動指導員 ・マスター中高老年期運動指導士 H24～ はつらつ運動教室(市内コミュニティーセンター)		日時:応相談 対象:高齢者 謝礼:応相談

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
22	健康づくり・ 体力づくり	健康体操	おおいし としあき 大石 利昭	脳トレ、健康体操 肩こり・腰痛予防体操 マットを使つての腹筋 歩きながらの脳トレ	袋井市健康運動指導 公会堂出前健康教室 サークル会員 10名 ニコニコクラブ 10時～11時 月曜 日 サンライフ袋井		日時:毎週 日時、場所は相談に応じます 謝礼:不要
23	健康づくり・ 体力づくり	体幹トレー ニング	おおた ゆみ 太田 由美	大人向け…ストレッチ、ひめトレ、体幹トレーニング 幼児・小学生…楽しく体幹トレーニング、陸上レッスン 中高生…部活動出張、トレーニング指導	JCCA認定:スポーツスペシャリスト、ひめトレインストラク ター ストレッチポール、スイニングストレッチ等 KOBA式体幹バランス認定 スポーツリズムトレーニング協会 ディビュザー 指導実績:市内、幼児小学生陸上レッスン ジュビロ磐田、磐田市体協主催 「わくわくキッズ」ジュニア体幹トレーニング指導		日時:応相談(60分～120分) 場所:応相談 対象:幼児～高齢者 謝礼 応相 談
24	健康づくり・ 体力づくり	ヨガ	かみかぜ みき 神風 みき	リンパデトックスヨガ 骨盤整体ヨガ スタンダードヨガ ミュージックヨガ、太陽礼拝ヨガ	ヨガインストラクター(経験10年以上) 様々な種類のヨガレッスンが可。 40人程のグループでの指導も可。		日時:平日9:00～17:00、土曜 日:9:00～11:00 時間:1時間程度 対象:高校生以上からシルバー 向け 謝礼:応相談
25	健康づくり・ 体力づくり	体操	きした ただし 木下 正	ストレッチング、健康体操	B級ダンベラー(ダンベル健康体操正指導員) スポーツリーダー 公会堂健康教室等		2週間ほど前にご連絡いただきま したら、いつでもどこでもOKです
26	健康づくり・ 体力づくり	体操 エアロビク	こい けいこ 小井 啓子	ストレッチング、幼児体育、ダンベル、エアロビク 親子運動学級(1才半～3才、年少、年中、年長) 中高年の体操(レクリエーションを含む) ながら運動、健脳体操	ダンベルB級指導員、公認エアロビクスC級スポーツ指導員、JAF認 定テクニカル・アドバイザー、レクリエーションインストラクター、キッズ エアロビク指導員、エアロビク技能検定員		
27	健康づくり・ 体力づくり	体操	すずき あやの 鈴木 彩乃	民間医療講話を交えた体の動かし方実践 経路療法を元に考案された体操・ストレッチ など	NPO法人日本民間医療普及会講師 袋井市出前健康教室健康運動指導員 協働まちづくり事業 健康体操教室開催(H23・24) NPO法人F-natural LOHAS club 代表理事		日時:応相談 対象:子どもから高齢者まで 謝礼:応相談
28	健康づくり・ 体力づくり	体操・エア ロビク・レ クリエーショ ン	すずき ひろえ 鈴木 ひろ江	運動指導全般、運動理論、健康づくり講話 ダンベル体操、高齢者体操、親子体操 アロマフィットネス、介護予防体操、スローエアロビク	健康運動指導士、ダンベル健康体操総合指導士A級ダンベラー、エアロビク 公認指導員、公認レクリエーションインストラクター、B級アロマフィットネスデザイナー、 中学校・高校保健体育教員免許状、介護予防指導員 (実績)健康運動リーダー養成講習会講師、事業所・シニアクラブなど での健康づくり講演会講師、生活習慣病予防、介護予防の運動指導		対象:幼児から高齢者まで 日時:相談にのります

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
29	健康づくり・ 体力づくり	エアロビック ヨガ ZUMBA	すずき ようこ 鈴木 洋子	エアロビック、ヨガ、チューブ、ボールエクササイズ、ZUMBA(ラテン系エアロビクス)	日本体育協会公認エアロビック指導員、PFA3カコーチ、ZUMBAインストラクター、機能改善体操C級認定員、IYC認定ヨガインストラクター 他		応相談 時間:1時間～1時間半 対象:成人、中高年
30	健康づくり・ 体力づくり	体操	せきの かよこ 関野 香代子	中・高齢者への健康体操、ながら運動、ダンベル体操 簡単ストレッチ、ラジオ体操、レクリエーションなど	介護予防運動指導員、C1級ダンベラー、障がい者スポーツ普及員、ラジオ体操普及員、公益財団法人日本体操協会トランポリン普及指導員、プレスアップ指導員他 市内公会堂健康講座		日時:応相談 対象:中・高齢者 謝礼:応相談
31	健康づくり・ 体力づくり	体操	たかはし ようこ 高橋 洋子	ダンベル健康体操 真向法健康体操 ラジオ体操	B級ダンベラー 真向法准教士 ラジオ体操幹部指導者		日時:応相談 時間:1時間～1時間半
32	健康づくり・ 体力づくり	体操 ヨガ	とつか ふみこ 戸塚 文子	健康講座を織り交ぜながら、年齢性別を問わず出来る ヨーガの実習を行います	ヨーガ講師 整体師		時間:1時間～1時間30分程度
33	健康づくり・ 体力づくり	ヨガ・スト レッチ	ながい りえこ 永井 理恵子	腰痛・肩こり・痛みがあってもできるヨガストレッチ。初心、性別、年齢問いません。体の要となる骨盤矯正から。普段の姿勢やくせを見直し、体の歪みをオフ。寝たままの簡単な動きでも行えます。産後骨盤矯正	日本ヨーガ療法学会会員ヨーガ療法士 国家資格 視能訓練士として10年間総合病院での臨床経験あり。病は気からを実感し、健康づくりの大切さを伝える。メロープラザのびのび運動あそび指導 メロープラザ、サンライフ袋井等で講座実績あり。パルシェーレC級コーチ、磐田市スポーツ推進委員(親子教室指導)	「リーコのヨーガライフ」を検索	日時:応相談 対象:未就学児(運動遊び)から、中高生ストレッチ、産後ママの骨盤矯正、中高齢者の痛み改善ストレッチ 謝礼:応相談
34	健康づくり・ 体力づくり	健康講話	なかの なおこ 中野 直子	・健康づくり運動指導(エビデンスに基づく) ・健康づくりのメンタルコンディショニング	ACSM EP-C(アメリカスポーツ医学会生理学者) 健康運動指導士・NLPマスタープラクティショナー・介護予防指導員(東京長寿医療センター) アクアセラピー国内総会2015～2017プレゼンター・静岡県水泳連盟2016資格更新講習会講師・2018富山県医科学シンポジウム講師・平成29年度健康・体力づくり事業財団健康研究採択者「リウマチ患者の水中運動研究」 出版:CMA実践本(平泳ぎ変2013・クロール編2015)・みずなれ本(2018)		指導日時:応相談 対象:子育てから高齢者指導まで 場所:講義及びトレーニングルーム、またはプール 謝礼:応相談(15,000円/h)
35	健康づくり・ 体力づくり	体操	にしやま たかこ 西山 貴子	高齢者の介護予防、脚力の維持、転倒予防、リズム体操、ADL低下予防を意識したレクゲーム	介護福祉士、認知症介護実践研修終了、日本エアロビック連盟公認指導員、ダンベラーB級、日本体育協会運動プログラマー		指導先の希望に合わせる
36	健康づくり・ 体力づくり	体操 ヨガ	はせがわ ひさあき 長谷川 久彰	健康運動、笑いヨガ	健康運動指導士 市内のコミュニティセンター、公会堂にて		

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
37	健康づくり・ 体力づくり	体操	ふじい なおよ 藤井 尚代	中・高齢者への健康体操、ながら体操 など 手ぬぐいやボールなどを使った体操、レクリエーション スポーツ、レクリエーション	レクリエーションインストラクター 障害者スポーツ指導者 公会堂 健康教室 他		
38	健康づくり・ 体力づくり	太極拳	まきの みさこ 牧野 操子	複式呼吸二十四式、演舞 気功を取り入れた健康づくり	日本健康太極拳協会師範		日時: 月・火・水・金曜日の夜間、 昼間 時間: 1時間半 場所: 宇刈いきいきセンター
39	健康づくり・ 体力づくり	ダンス・エア ロビ	みずの 水野 かよ	キッズダンス指導 エアロビック指導(幼児～高齢者まで) ストレッチや健康運動の指導(中高年から高齢者まで) パーソナルトレーニング指導	フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー エアロビック指導員、高齢者スポーツ指導員 スポーツ指導員、BODYメンテナンスの指導 キッズスポーツ指導員 アロマセラピスト(植物療法士)、リンパセラピスト 元幼稚園教諭		日時: 応相談 対象: 子ども～高齢者まで
40	健康づくり・ 体力づくり	体操 エアロビック ヨガ	むらまつ みどり 村松 美どり	子育てサークルにて親子エアロビック・ヨガの指導 幼稚園～高校において体育授業での指導 子育て支援センターにて「ママとエクササイズ」講師 老人向けのサロン・高齢者対象ヘスローエアロビックの指導	日本エアロビック連盟認定キッズ・ジュニア指導員 日本体育協会公認エアロビック上級指導員 袋井市エアロビック連盟会長 日本エアロビック連盟認定 スローエアロビック指導員		日時: 応相談 時間: 1時間程度 謝礼: 4,200円 対象: 未就園児親子から成人
41	健康づくり・ 体力づくり	ピラティス	もりや かずよ 守屋 一代	マットピラティス(グループレッスン) ピラティスのプライベートレッスン	ピークピラティスフル 認定インストラクター (レベルⅠⅡⅢ、マットチェアーⅠⅡ、バレルⅠⅡ) パットガイドンピラティス コンサバトリー認定(チェアー、スパインコレクター等)		応相談
42	健康づくり・ 体力づくり	体操	もりや さみ 守屋 さみ	市内公会堂にて地域の方々に生涯現役でいられるように ストレッチ・かんたん筋トレ・脳トレ・レクリエーション他の指導をします	ヨガインストラクター、キッズジュニアエアロビック指導者、中高老年 期運動指導者、C1級ダンベラー、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判 員、キンボールスポーツリーダー、ラフターヨガ、プレスアップ指導員 他 三川・今井公民館 ヨガ講座・市内公会堂健康講座(H24)		日時: 応相談 対象: 幼児・児童、高齢者 謝礼: 応相談
43	健康づくり・ 体力づくり	太極拳	やまうち まさお 山内 正夫	気功・太極拳による調身(姿勢)、調息(呼吸)、調心(意 念)、健康づくり、体力づくりなど	楊名時太極拳公認師範 日本健康太極拳協会会員		日時: 木・土曜日は夜間休み 場所: 公的施設
44	健康づくり・ 体力づくり	体操 エアロビック	やまぐち あやこ 山口 紋子	エアロビック(キッズ幼稚園～老人ホーム)、ダンベル体 操、背骨コンディショニング(背骨の歪みを整えて体の不 調を改善する運動プログラム)	背骨コンディショニング協会 スペシャリスト JAF認定キッズ・ジュニアエアロビック指導員 JAF認定エアロビック指導員&スローエアロビック指導員		日時: 応相談 場所: 応相談 対象: 幼児から高齢者まで 謝礼: 応相談

No.	分野名	小分野	名前	指導内容 指導方法	指導内容に関する資格 指導実績 など	ホームページ	備考(日時、対象、場所、謝礼など)
45	健康づくり・ 体力づくり	体操	やまだ よしみ 山田 芳実	健康体操(筋カトレーニング、ストレッチ など) 寝たきり予防、腰痛、肩こり、メタボ予防 など	介護予防運動スペシャリスト、中高老年期運動指導士、B級ダンベラー、レクリエーションコーディネーター、中学校、高等学校保健体育教師		日時: 応相談 対象: 中高老年期 謝礼: 応相談
46	健康づくり・ 体力づくり	脳トレピアノ	おかた ひとみ 岡田 ひとみ	キーボードを弾いたり、歌ったり、リズムをたいたりして 脳トレをする。	脳トレピアノテクニカル2級認定講師 袋井あそび保育園にて個人レッスン指導 中・高音楽教員免許		日時: 平日午前 場所: 室内であればどこでも 対象: どなたでも 謝礼: 応相談

そ の 他

46	その他	社交ダンス	もうり みきお 毛利 美喜男	社交ダンス	全日本ダンス教師		日時: 応相談 対象: 全ての年代
47	その他	なぎなた	やまもと くみこ 山本 久美子	なぎなた 初心者からどなたでも無理のないように指導します	なぎなた4段 第3種公認審判員 公認スポーツ指導員		日時: 応相談 対象: 子どもから大人まで