

指導者紹介

- ①氏名
- ②出身地
- ③趣味
- ④指導方針
- ⑤経験したことがあるスポーツ

ハワイアンフラ

- ①カレファ 佳那 ポーマイカイ 秋山
- ②東京都八王子市
- ③読書、ペット
- ④ハワイの音楽にのって頭と体を使って楽しく踊ります。
- ⑤ポリネシアダンス



- ①靖子 ミノアカ タナカ
- ②東京都福生市
- ③旅行
- ④ハワイの伝統芸能であるフラを明るく楽しんで踊る事がモットーです。
- ⑤スキューバダイビング



アクア&スイム 夜のスイミング教室

④生涯スポーツとして水の中で無理なく身体を動かし、「いつになってもイキイキと暮らしたい！」人達のお手伝いとしてのアクアと水泳の普及を考えています。

- ①板橋 政子
- ②東京都昭島市
- ③手芸、編み物
- ⑤水泳、水中運動



- ①布施 伸子
- ②東京都八王子市
- ③水泳
- ⑤水泳、スポーツ全般



P.P.K (ピンピンコロリ)

- ①岩田 健
- ②東京都三鷹市
- ③散歩、スポーツ観戦、ヨーガ
- ④生涯寝たきりにならないための運動！安全に楽しく筋トレ・ストレッチを行い、すこしでも貯筋に励み、介護予防に役立てる。親睦を目的にした、街中観光に出かける。
- ⑤ソフトボール、スキー、登山、水泳



プログラム体験

■各プログラムでは体験者を常時受け付けています。詳しくは、はむすぽ連絡事務所にお越しいただくか電話でお問い合わせください。

※各プログラムのパンフレットは、はむすぽ連絡事務所のほか、スポーツセンター入口のはむすぽコーナーに常時設置しておりますので、ご自由にお取りください。

はむすぽ協力店一覧



はむすぽ会員対象サービス

はむすぽの会員証を提示すると協力店からサービスを受けられます。詳しくは、はむすぽホームページをご覧ください。はむすぽ連絡事務所に設置しております一覧表をご覧ください。

発行・編集

一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

〒205-0016
東京都羽村市羽加美1-29-5
羽村市スポーツセンター内

電話：042-519-5712
FAX：042-519-5713
メール：hamuspo@gmail.com

最新情報はここから

はむすぽ 検索

ホームページ

フェイスブック

インスタグラム



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

はむすぽニュース 第50号

- ニュースの内容
- はむすぽ発表会
 - ジュニアチアダンス
 - ハワイアンフラ
 - みんなでダンス
 - 指導者紹介

はむすぽ発表会 2021/02/21(日)ゆとろぎで開催しました!

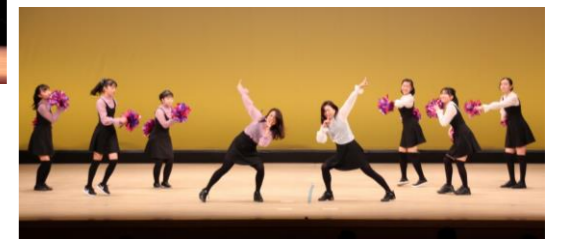
コロナ禍の中、感染防止対策を十分に講じながらの開催となりました。日々の練習もままならない中関係皆様のご協力のもと、今年度初めての発表の場となりました。多くの方々にご来場をいただき、おもいきりの笑顔で演技することができましたことに感謝いたします。



ジュニアチアダンス

コロナ禍でも皆元気に練習してきました。本年度の最初で最後の発表会、今年一年の練習成果を存分に発揮出来たと思います。

ジュニアチアダンス指導者 河合 律子 郷 佳代



ハワイアンフラ



色々な規制の中、半年近く練習量をふやして頑張ってきました。観客の方々楽しんでいただけたなら嬉しいです。

ハワイアンフラ指導者 カレファ 佳那 ポーマイカイ 秋山 靖子 ミノアカ タナカ



みんなでダンス

私達の初めての発表会が思いがけずゆとろぎ大ホールとなりました。大きな舞台や音響にドキドキしながら、大人も子供も大いに楽しみました。

みんなでダンス指導者 吉田 英里



指導者紹介

①氏名 ②出身地
③趣味 ④指導方針
⑤経験したことのあるスポーツ

ジュニアチアダンス

①河合 律子
②東京都練馬区
③茶道、手芸、映画鑑賞
④常に明るく楽しく笑顔で！
⑤新体操、水泳、スキー




①郷 佳代
②東京都羽村市
③テニス、仕事
④踊ることが楽しく、大好きになる事！！
⑤アーチェリー、テニス、バレーボール、サッカー




西多摩ジュニア体操クラブ

①平塚 信行
②東京都町田市
③インターネット（音楽、モータースポーツ）旅、ゲームセンター
④器械体操を通じて体を自分の思うままに操れる喜びを知り、そのためには学ぶ態度や人の話を聞いて、適切な位置からよく見る事を子供たちに指導し、感謝および挨拶も指導しています。





⑤器械体操、水泳、スキー

①小堺 建也
②東京都中野区
③筋トレ
④楽しく上達
⑤器械体操、野球、剣道





トランポリンクラブ

①堀江 純子
②東京都昭島市
③読書、トランポリン
④体を動かす事を好きになってもらうため、楽しく、いろんなスポーツに挑戦してもらいたいと思っています。
⑤バスケット、トランポリン




K.S.体操クラブ

①小林 男気
②東京都青梅市
③動画鑑賞、狩猟釣り（渓流釣り、鮎釣り）
④一人一人に合った指導方法を見つけ、練習の中で悔しさや喜び、楽しさを実感してもらい子供達と一緒に成長していけるように頑張ります。
⑤器械体操

できるスポーツ できすぽ！ポティメイク筋トレ 貯筋運動教室

①山田 洋一
②群馬県前橋市
③筋トレ、勉強
イラストを描くこと
④『明るく、楽しく、いつまでも！』がモットーです。ジュニア世代～シニア世代にかけて、多くの皆さんに満足・納得頂けるようなプログラムづくりを目指しています。
⑤剣道、マラソン

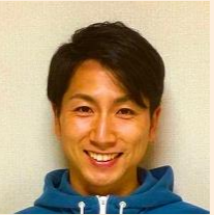
ジュニアバドミントン 週末のバドミントン

①河内 準治
②熊本県
③メダカの新品種創造
④バドミントンを楽しむ。試合を楽しむ。
⑤剣道、野球、ソフトボール、硬式テニス、バレーボール、バドミントン






ジュニアテニス教室 大人のテニス教室

①尾崎 由一朗
②東京都府中市
③サーフィン、スキー、ゴルフ
④《ジュニアテニス教室》テニス楽しい！と思ってもらえるよう、ラリーやゲームをたくさん交えて練習しています。《大人のテニス教室》経験や年齢、運動能力に合わせ、無理なく生涯テニスを楽しんでもらえるよう指導しています。
⑤テニス、野球、フルマラソン、登山

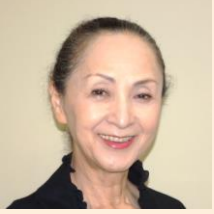



①斎藤 哲也
②東京都練馬区
③バイクツーリング
④テニスの楽しさを伝えられるように、テニスを好きになってもらえるように！をモットーに頑張っています。
⑤水泳、サッカー

書き方教室

①山本 孝代
②福岡県
③書道全般、クラシックバレエ
④毎回2時間弱のおけいこですが、貴重なひと時を楽しんで上達出来るように願っています。特に文字のバランス、トメ、ハネ、ハライのポイントは繰り返し添削指導致します。
⑤ジョギング、ウォーキング、水泳、ヨガ、エアロビクス

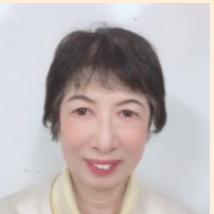

みんなでダンス さわやかエクササイズ 歩こう部

①吉田 英里
②東京都羽村市
③卓球
④楽しく運動することを一番の目標にしています。
⑤モダンダンス、バレエ






スポーツウエルネス吹矢

①松本 千代子
②東京都
③旅行、家庭菜園
④吹矢は、「礼に始まり礼に終わる」という基本動作にのっとり行っています。腹式呼吸をしながら、集中力を高め、楽しみながら吹矢を続けていただけるよう、コミュニケーションを大切にしています。
⑤バスケットボール、スキー、水泳、ラインナップ



楽々健康バンド体操

①瀧 昌江
②石川県金沢市
③旅行
④ゆったりとした音楽に合わせて、布製ゴムバンドを使い、無理なく出来るストレッチストレッチ体操です。腰痛、肩凝り、膝痛、生活習慣病等を改善し、心身を健やかに保ちましょう。
⑤バスケット、トランポリン

はむすぽヨガ

①福島 ともこ
②千葉県
③食べ歩き
④「誰でも簡単に楽しく！」をモットーにヨガのレッスンを行っています。アロマの香りに癒されて、心身ともに健やかに。。。
⑤バスケットボール

フィールドゴルフ

①森田 幸雄
②新潟県長岡市
③スポーツ全般、陶芸、おやじの料理、カラオケ、ポッチャ
④人生笑顔で楽しく！毎日元気で好きなことをやる！を目標にグラウンドに足を運んで・・・フィールドゴルフをやっています！
⑤ポッチャ等障がい者スポーツ

