

平成 30 年度 「福岡大学 学部教育充実予算事業」
ココロとカラダのウェルネスプログラム
～心身の活性化と交流のためのスポーツプログラムサービス～

成果報告書



平成 31 年 3 月

目 次

挨拶	・ ・ ・ ・ ・ 1
プログラム概要	・ ・ ・ ・ ・ 2
フィットネスプログラム（筋力アップ及び有酸素運動）	・ ・ ・ ・ ・ 3
フィットネスプログラム（ピラティス、ヨガ及びダンス）	・ ・ ・ ・ ・ 4
スポーツプログラム	・ ・ ・ ・ ・ 7
夏季集中プログラム（アウトドア）	・ ・ ・ ・ ・ 10
マラソン大会	・ ・ ・ ・ ・ 12
冬季集中プログラム（スキー）	・ ・ ・ ・ ・ 13
情報宣伝活動	・ ・ ・ ・ ・ 15
論文報告	・ ・ ・ ・ ・ 21
ASASPO 倶楽部 活動支援者一覧	・ ・ ・ ・ ・ 22

平成 30 年度 学部教育充実予算事業

ココロとカラダのウェルネスプログラム

プログラム取組責任者
スポーツ科学部 教授
檜垣 靖樹

「ココロとカラダのウェルネスプログラム」は、平成 30 年度で 7 年目を迎え、事業の主体となる ASASPO 倶楽部には、全学部・全学年合わせて 1,185 名の学生が登録しています。事業開始当初（平成 24 年）の登録者数が 205 名であることから、約 6 倍弱の増加を示しています。登録者の学部・学年も多様であり、人文学部 218 名、法学部 220 名、薬学部 173 名、商学部 161 名、工学部 156 名、経済学部 111 名、理学部 73 名、医学部 61 名、スポーツ科学部 14 名（スタッフを含む）で、学年別では、1 年次生が 418 名、2 年次生が 233 名、3 年次生が 395 名、4 年次生が 117 名、5 年次生が 1 名、6 年次生が 12 名となっております。

本年度は、フィットネスプログラム（ピラティス、ヨガ、ダンス）と筋力アッププログラムを定期的実施し、イベントプログラムとしてソフトバレーボール大会やバスケットボール大会を開催しました。夏季集中プログラムは糸島市にてキャンプ体験、冬季集中プログラムは九重森林公園スキー場にてスキー研修を実施しました。いずれのプログラムにも多くの学生が参加し、心地よい汗を流しました。また、スポーツを“する”だけでなく、“ささえる”ために「第 6 回全日本小中学生ダンスコンクール」のボランティアスタッフとして運営に携わり、新しい取り組みにも挑戦しました。

平成の時代が幕を閉じようとしています。平成は、児童・生徒の体力水準が低下の一途をたどった時代です。近年の報告では、ようやく底を打ち、改善の兆しが見えつつありますが、大学に入学してくる学生は、まだまだ体力低下時代の子どもたちです。人生 100 年の到来、そして健康寿命の延伸が叫ばれる中、大学においては心身ともに活力ある学生の育成が今以上に重要になるものと思われます。ASASPO 倶楽部は、そのような社会の要請にこたえられる倶楽部であり続けたい、と願っております。

最後に、本プログラムの計画、実施、評価、改善には、スポーツ科学部の教職員をはじめ学生サポーター、学外のスポーツ指導者の方々に多大なるご支援をいただきました。ここに改めて感謝申し上げます。

平成 31 年 3 月 吉日

プログラム概要

定期的に運動やスポーツを行うことは生活習慣病の予防になり、さらに新しい仲間・友達ができることはココロとカラダのウェルネスにとって大切である。ASASPO 倶楽部では、名前の由来にもある通り“Active”“Smart”“Aggressive”をテーマに活動に取り組んだ。この取り組みの目的は、学部や学年の枠を超えたグループにおける正課外のスポーツ活動を通して、コミュニケーションスキル、チームワーク、リーダーシップ、課題解決力などの獲得を促すこと、積極的な運動・健康への意識の向上により心身の健康状態の改善を図ることであった。本年度はフィットネスプログラム、スポーツプログラム、宿泊体験型プログラムの活動を展開した。

この頁では、ASASPO 倶楽部への活動に参加する方法とプログラムの簡単な内容について記載する。

【ASASPO 倶楽部への参加方法】

- ① ASASPO 倶楽部への登録
「学籍番号」と「氏名」を asaspo2017@gmail.com 宛へ送信
- ② プログラム内容・日時・場所の確認
上記アドレスからプログラム内容の詳細が配信される
- ③ 参加希望を返信
参加希望のプログラムがあれば、希望意思を送信
- ④ ASASPO 倶楽部の活動へ参加
当日参加も可能

【プログラムの内容】

- フィットネスプログラム（ヨガ・ダンス・ピラティス・筋力アップ）
- スポーツイベントプログラム（夏：ソフトバレーボール大会、冬：バスケットボール大会）
- 宿泊体験型プログラム（キャンプ・スキー）
- スポーツボランティアプログラム（プロバスケットボールチームを支える）
- スポーツ観戦プログラム（福西戦やプロ野球を観戦する）

フィットネスプログラム

(筋力アップ及び有酸素運動)

「筋力アッププログラム」は今年度も継続して行われたが、参加者のニーズに応える形で大きく2グループに分けられた。1つ目のグループは第二記念会堂トレーニング室新館2階の有酸素運動エリアでトレッドミルやエアロバイクなどを行った。もう一方のグループは第二記念会堂トレーニング室1階メインフロアや総合体育館トレーニングルームで筋力アップを目標にトレーニングを行なった。有酸素運動グループは運動生理学を専門とする助教が参加者の身体特性を測定した上で、個々の目標を設定し、トレーニング指導に当たった。筋力アップを目的とした参加者へは、昨年同様、トレーナーコースに所属する、または将来フィットネスジムなどでトレーナーとして活動することを希望する学生がインストラクターとなり、指導を行なった。本年度は以前にも増して参加者のニーズに応えたプログラム構成が行われ、参加者のトレーニング環境の改善に努めた。

「筋力アッププログラム」(前期 115 名、後期 106 名) 計 221 名の学生がプログラムに参加した。

《筋力アッププログラム》

開催日：前期 5/8, 5/10, 5/15, 5/17, 5/22, 5/24, 5/29, 5/31, 6/5, 6/7, 6/12, 6/14,
6/19, 6/21, 6/26, 6/28, 7/3, 7/5, 7/10, 7/12, 7/17, 7/19 (全 22 回)
後期 10/2, 10/4, 10/9, 10/11, 10/16, 10/18, 10/23, 10/25, 10/30, 11/1, 11/6,
11/8, 11/13, 11/15, 11/20, 11/22, 11/27, 11/29, 12/4, 12/6, 12/11, 12/13
(全 22 回)

時 間：17:30～19:30

開催場所：第二記念会堂トレーニング室及び総合体育館トレーニング室

講 師：スポーツ科学部 3 年生 3 名/2 年生 1 名/1 年生 1 名 (各開催日に 2 名ずつ配置)

フィットネスプログラム

(ピラティス、ヨガ及びダンス)

【活動概要】

本活動では、心と体の繋がりを身体活動により感じ取ることを目的としており、3つのプログラムにより構成されている。実施内容は、「ピラティス」、「ヨガ」、「ダンス」の3種目であり、「ピラティス」、「ヨガ」の2種目は学外より専門のインストラクターを招き、「ダンス」はスポーツ科学部の森本百合香助手をインストラクターとして実施された。

《ピラティス教室》

開催日：前期 5/14、5/28、6/4、6/18、6/25、7/9、7/23（全7回）

後期 10/1、10/15、11/19、11/26、12/3、12/10（全6回）

時 間：17:30～18:30

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講 師：ピラティスインストラクター 馬場 加代子



ピラティスでインナーマッスル鍛えました!!

《ヨガ教室》

開催日：前期 5/9、5/16、5/30、6/6、6/20、6/27、7/11（全7回）

後期 10/3、10/17、10/29、11/14、11/28、12/12（全6回）

時 間：17:30～18:30

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講 師：ダンスインストラクター 小柳 佐知子



ヨガのレッスン風景♪



みんなでヨガポーズ!!

《ダンス教室》

開催日：前期 5/11、5/18、6/1

時 間：17:30～18:30

開催場所：第二記念会堂 トレーニング室新館 2 階

講 師：ダンスインストラクター 森本 百合香



みんなで ASASPO ポーズ★



バラードにも挑戦♪

これらの身体活動は、通常ジムなどの施設にて有料で行われるプログラムであるが、大学でかつ無料で参加出来ることや学生が自らの興味・関心にあったプログラムを自由に選択出来ることは、普段運動をする機会や意欲が低い学生にとって、運動の機会やきっかけづくりとして取り組みやすいプログラムであった。本学は学生数が約二万人と多く、賑やかであるが、学生同士の付き合いが希薄になりやすい側面がある。本活動を通して、様々な学部の学生とのコミュニケーションをとることが可能になるため、固定化された人間関係だけでなく、学部外へと友達の輪を広げることができ、心身の健康の維持増進、生涯を共にできる知識を習得し、人間関係を形成できるきっかけとなった。各プログラムの参加人数は、「ピラティス」約 40 名（全 13 回）、「ヨガ」約 60 名（全 13 回）、「ダンス」約 35 名（全 3 回）であり、約 10 名程スポーツ科学部生の参加もあった。

また「ダンス」では、プログラム終了後もスポーツ科学部学部祭での発表や全日本小中学生ダンスコンクールでの運営ボランティア、ゲストショーへの出演を目標に意欲的にダンスに励む学生が多く、学内外で学生が活躍する機会となっていた。



福岡大学スポーツ科学部&ASASPO 倶楽部
大会運営ボランティア、ゲストショー出演♪



教員コースとダンス披露★

スポーツプログラム

《活動概要》

平成 30 年度のスポーツプログラムは、学生のスポーツ実施へのきっかけづくりの場や交流の場、ASASPO 倶楽部の認知度を上げる場とすることを目的とし、スポーツイベント（ソフトバレーボール大会、バスケットボール大会）を実施した。

大会に関しては、競技スポーツとは異なり、誰でも参加しやすい大会を目指し、種目をソフトバレーボールとした「第 1 回福岡大学ソフトバレーボール大会」と、毎年恒例で 4 年連続の開催となる「第 4 回バスケットボール大会」を行なった。

ソフトバレーボール大会では、日頃 ASASPO 倶楽部のフィットネスプログラムに参加している学生がチームを組み参加している姿や、男女混合で参加するチームもあった。

また、バスケットボール大会では、参加に際して参加料（1 チーム 1,000 円）を徴収することにし、優勝商品などの資金に当てた。学内掲示や SNS などを用いた参加者の募集では、募集チーム数を超える申し込みがあり、過去最大規模の 14 チームでの大会を実施することができた。また、スポーツ科学部の教員もチームを組んで参加し、審判などを依頼した学生や観客を含め総勢 120 名を超える人たちが、総合体育館バスケットボール場に集まった。学生参加者は 98 名であり、昨年同様に男性の参加割合が多く、今後の運営や募集についての課題も見られた。しかし、女性の割合も増加しており、女子単独チームでの出場など、男女問わず参加できる大会であったといえよう。さらに今回の大会からは、「エンジョイリーグ」と「ガチンコリーグ」に分け参加チームを募集し、その競技レベルに応じてそれぞれの学生が満足している様子が伺えた。

ASASPO 倶楽部の認知度を上げる場やスポーツ実施のきっかけづくりの場としては、今回のプログラム参加が初めての ASASPO 倶楽部の活動への参加となった学生も多く、今後の他の ASASPO 倶楽部のプログラムへの参加が期待できる結果となった。さらに種目の経験者のみならず、初心者参加者も多く、スポーツ実施のきっかけづくりの場としての有効性も考えられるのではないかな。

イベントの運営に関しては、ASASPO の教員だけでなく、本学の部活動に所属する学生にも審判など協力を依頼し、スムーズな運営ができた。また会場の雰囲気も終始盛り上がった様子であった。平日の夕方からの実施もかわらず、多くの参加者や観客を動員して行うことができたプログラムであった。

イベント名：第1回福岡大学ソフトボール大会

開催日：平成30年7月13日(金)

場所：福岡大学総合体育館3階バドミントン練習場

参加者：57名(男性37名、女性13名)+教員7名

《大会の様子》



男女問わず、盛大に盛り上がりました！



教員チームも参加しました。授業でお世話になったあの先生とも・・・



最後は全員で記念撮影を行いました！

イベント名：第4回福岡大学バスケットボール大会

開催日：平成30年12月23日(金)

場所：福岡大学総合体育館4階バスケットボール練習場

参加者：98名(男性83名、女性15名)+教員13名

《参加者の感想（一部抜粋）》

- 大会やイベントなどの頻度を上げて欲しい
- 毎週のようにこのような大会に参加したい
- よかった！楽しかった！
- このような大会にもっと参加したい、機会を増やして欲しい
- 初参加でしたが楽しくできました
- バドミントン、ソフトボールなど他の種目の大会も開催して欲しい



Engjoy League tournament bracket and schedule. The bracket shows a round-robin format with teams: 神聖サートルベッツ, ともひろ, 関ちゃんず, and 三日月ミュージック. The schedule table lists matches for 12/23 and 12/24.

エンジョイリーグトーナメント表



Gachinko League tournament bracket and schedule. The bracket shows a round-robin format with teams: 三日月ミュージック, 関ちゃんず, CHAOZ, and FRISK. The schedule table lists matches for 12/23 and 12/24.

ガチンコリーグトーナメント表



最後に記念撮影を行いました！

夏季集中プログラム（アウトドア）

《活動概要》

山や海などの野外でのプログラムや生活体験を通して、身近な自然に触れ合いながら、身体を動かす喜びを感じ、安全や冒険の理解を深め、心身の健康度を高めること、を目的として実施した。場所は、山と海のアクティビティを同時に行うことができる芥屋キャンプ場とし、山ではキャンプ（テント設営）、調理、グループワークに取り組んだ。海では、海を利用したレクリエーション、海水浴だけでなく、釣りも含めたアクアプログラムを体験した。最近では、若い世代においてもソーシャルネットワークが発達し、利便性が高まる中で、人と人と（対面）のコミュニケーションスキルを高める機会が少ないことも危惧されている。本プログラムは、自然の中で寝食を共にするという非日常的な環境であり、プログラムにより出会った仲間とともに自然を通して交流を深め、コミュニケーションの重要性を感じてもらうことができる内容であった。

開催日：平成 30 年 8 月 10 日（金）～11 日（土）

場 所：芥屋キャンプ場（福岡県糸島市志摩芥屋 2564）

参加者：ASASPO 倶楽部学生 12 名、補助学生スタッフ 2 名

教 員：6 名

日 程：

【1 日目】

8:00	天神駅前集合
10:00	芥屋キャンプ場到着
10:30	海水浴
14:00	グループタイム(テント設営など含む)
16:30	夕食づくり
19:00	夕食
20:00	交流会

【2 日目】

5:00	登山(立石山)
6:30	下山
8:00	朝食
10:00	レクリエーション
11:30	昼食
13:00	解散

プログラムの様子：



マラソン大会

〔日程〕

平成 30 年 12 月 9 日（日）

〔参加者数〕

学生 1 名（女子：1 名）

教員 5 名（ASASPO 倶楽部担当：4 名、教育技術職員：1 名）

総参加者数 6 名

〔活動場所〕

〒 810-0022 福岡市中央区薬院 2-6-25-801

〔大会名〕

ENJOY ランニング IN 海の中道海浜公園

〔概要〕

今年度より、スポーツイベントに参加するプログラムを実施した。筋力アッププログラムに参加している学生が、トレーニングの成果を発揮することを目的に「ENJOY ランニング IN 海の中道海浜公園」というマラソン大会に参加した。この大会では、事前エントリーで距離を選択することができ、学生は 6 km、教員は 15 km で参加した。それぞれ制限時間が設けられていたが（6 km：45 分、15 km：2 時間）、全員無事に完走することができた。参加学生は少なかったが、学生がトレーニングの成果を示す場として、良いプログラムとなった。また、完走後には、学生から「来年も参加したい」と声も上がり、このプログラムを先駆けに今後も様々なスポーツイベントに参加するプログラムを企画したいと思う。



参加学生と教員



全体集合写真

冬季集中プログラム（スキー）

〔日程〕

平成 31 年 2 月 25 日（月）～27 日（水）

〔参加者数〕

学生 24 名（男：21 名、女：3 名）、学生スタッフ 4 名（男女 2 名ずつ）

教員 7 名

総参加者数 35 名

〔活動場所〕

〒 879-4912 大分県玖珠郡九重町大字湯坪 612-1 くじゅう森林公園スキー場

〔宿泊施設〕

〒 879-4911 大分県玖珠郡九重町田野 230 やまなみ荘

〔活動概要〕

このプログラムの特徴の一つであるが、参加者はほとんどが初心者である。そのため、3つのクラスに分けて活動を実施している。昨年度同様に、過去のスキー経験日数から、初心者、中級者、上級者コースの3つのクラスにわけ、3日間の活動を実施した。また、活動を行うにあたって、スキー実施に関する安全講習を、スキー検定 1 級の資格を持つ田村助教より実施していただいた。

1 日目は、全クラス雪上に慣れることを目的に活動を行った。特に初心者クラスでは板の装着、脱着方法、ストックの持ち方、板を装着した状態での歩き方、ブレーキのかけ方や転び方などの指導を中心に行った（写真 1）。活動後は、やまなみ荘で学生同士の交流を深めるためのレクリエーションを学生スタッフが中心となって実施した。参加者の学部や



写真 1

学年が異なっていることもあり、最初は緊張した表情で交流していたが、レクリエーションによってお互いのことを知り、最後には学部学年関係なく打ち解けていた（写真 2）。



写真 2

2 日目は、主に滑ることを目的とした活動を行った。初心者クラスの学生もリフトに乗り、初級コースを何度も滑っていた。最初は転ぶことが多かった学生も、何度も何度も繰り返して滑るうちに、転ぶ回数は徐々に減っていき、顔を上げて笑顔で滑れるようになっていた（写真 3）。



写真 3

最終日には、すべてのクラスが中級コース（上級コースは気温が高かったため閉鎖していた）で滑れるようになっており、転ぶ学生もほとんどいなかった。これも、このプログラムの特徴の一つであるが、初心者の学生がたった3日間の活動で滑れるようになる（写真4）。



写真 4

初心者の学生でも参加しやすく、また学部学年を超えた交流が生まれる、このプログラムを、今後も継続していきたい（写真5）。



写真 5

情報宣伝活動

本年度は、昨年同様に学内（A棟前、学食、オアシス等の掲示板）やソーシャルネットワーク（Facebook、Twitter、Instagram）を利用した情報宣伝活動を行った。

1. ASASPO 倶楽部の紹介



2. フィットネスプログラム（ポスターは前期に使用した）



3. 筋力アッププログラム（ポスターは前期に使用した）



ASASPO倶楽部 福岡大学スポーツ科学部
ココロとカラダのウェルネスプログラム

筋力アッププログラム

専門家の指導のもと、体脂肪率の減少と最大筋力及び筋肉量の増加を目的とする

日程 火・木曜日（毎週2回）17:30～

期間 平成30年5月8日（火）～7月19日（木）全22回

実施場所 総合体育館トレーニング室 室内シューズ必要

フィットネス・筋力アップに参加する場合は「ASASPO倶楽部」へ登録をお願いします！
 — asaspo2017@gmail.com
 件名に「登録について」、本文に「学生番号・名前」を記入して送信
 登録後は、自由に参加していただいて構いません

4. イベントプログラム（ソフトバレーボール大会：夏実施）



ASASPO倶楽部

ソフトバレーボール大会

日程 7月13日（金）
 時間 17時開始～20時終了（予定）
 場所 総合体育館バレーコート
 費用 1000円（1チーム）

※参加申し込み期間は6/29（金）まで

団体・個人参加は問いません。
 チームの人数は総員5人とし、男子3人、女子2人の男女ミックスチームでの参加を基本とします。
 参加チームは男子チームまでとしておきますので、失敬願ひさせていただきます。
 代表者の方は、チーム情報をQRコードからメールを送信し、請求をお送りします。

【代表者送付メンバーの情報について】
 1.ニックネーム（本名可）
 2.学年層級
 3.性別
 4.メンバーの経験年数

※上記QRコードからメールの送信をお願いします

5. イベントプログラム（バスケットボール大会：冬実施）



戦う準備は
できてるか？

第4回 福岡大学バスケットボール大会
日程：2018年 12月 21日（金）
時間：17:30 - Start
場所：総合体育館 4Fフロア
参加費：1000円（1チーム）

大会に関する問い合わせ先
fucups2017@gmail.com

参加費納付
こちらから

学部学年関係なし
・サークルでの参加可
・初心者大歓迎

このポスタープログラムはQRコードで
A5A5P0

6. スポーツボランティア（応援プログラム）



開催日時：4月14日（土）

第4試合 16時30分試合開始

（予定）

試合会場：ヤフオク！ドーム

福岡市中央区地行浜二丁目2-2

参加費：500円

※指定の申込書に必要事項を記入の上、500円を添えて申し込んでください。

申込窓口：学生会館「豊前町申込専用ブース」または「学生会館」図書窓口。

行程：福岡大学→ヤフオクドーム（無料バス）

福岡大学 学生会

7. スポーツボランティア（プロスポーツを支えるプログラム）



スポーツをするだけでなく、支えてみませんか？

ASAPO倶楽部ではスポーツボランティアに興味のある学生を募集しています。

参加希望の学生は、asapocci@ncaa.ac.jp まで、

➡ 件名に「スポーツボランティアについて」、本文に「学部番号、名前」を併記して送信してください。

あなたの思い、あなたの行動が、スポーツ世界の未来に繋がります。



ASAPO倶楽部

検索



ASAPO倶楽部
スポーツボランティアの未来を



8. 大学案内 2019 掲載（福岡大学 大学案内 2019 p.73）

全学部×スポーツ

体を動かすきっかけづくりの場 スポーツ科学部が企画・実施する「ASASPO倶楽部」

福大生に体を動かす身近な機会を提供しようと、スポーツ科学部が2011年度に開始した「ASASPO倶楽部」。“楽しんで体を動かす”をモットーに、学部・学年を問わず、初心者から参加できる各種スポーツプログラムを企画・実施しています。定期的にスポーツをすることで体力アップや健康への意識の高まりにつなげるとともに、さまざまな学部・学年の学生が集まるため、学生同士の交流の場ともなっています。

ヨガやダンス、習字やルーティンなどの学内で実施するプログラムの場合、季節に応じてヨガや古武術、スキーや高知の習字体験プログラムなどがあり、2017年度の参加登録者数は全学部・学年を合わせて860人になりました。

※ASASPOの倶楽部は、英語で「アクティブ」「スマート」「アグレッシブ」「イグレス」の頭文字をとって名付けられました。



各種プログラムはスポーツ科学部の教職員をはじめ、学生大会など、学内の各サークル・部活等の協力の下、実施しています。

論文報告

本年度は、「教職課程教育センター紀要」に以下の論文が掲載された。

[タイトル]

ASASPO 倶楽部登録者の生活・運動習慣および体育授業に関する意識調査-2016 年度
入学の初年次登録者と非登録者の比較-

[著者名]

水崎 佑毅, 秀 泰二郎, 山崎 郁美, 森本 百合香, 川畑 和也, 檜垣 靖樹, 田中 守

[発行年月]

2018 年 11 月

[雑誌名 (巻号頁)]

教職課程教育センター紀要 (3 巻、147-159 頁)

[抄録]

本研究の目的は、初年次学生を対象に、ASASPO 倶楽部登録者群と非登録者群の運動能力検査と生活・運動習慣および体育授業に関する意識調査の結果から比較を行い、正課外教育プログラムを発展させるための基礎資料を得ることであった。調査の結果から、登録者群の方が運動能力は高く、健康状態も良好で食生活に気を付けている学生が多かった。また、運動をすることに積極的であり、大学体育への関心も高かった。

ASASPO 倶楽部 活動支援者一覧

ASASPO 倶楽部の活動は、下記いたします皆さまによって実施されました。
また、その他にも事務職員及び学生の皆さまにも多くのご助力をいただきました。
ここに感謝の意を示します。

《教員スタッフ》

教授 檜垣 靖樹
教授 築山 泰典
助教 秀 泰二郎
助教 水崎 佑毅
助教 古瀬 裕次郎
助手 川畑 和也
助手 森本 百合香
助手 朝野 新菜

《学生スタッフ》

森本 裕輔	本田 海衣	三好 浩平
長瀬 さくら	田中 慧	井上 和紀
森 南々帆	坂井 一哉	安部 七波
宮田 卓哉	工藤 寿弥	比嘉 隼飛
上原 光貴		

《フィットプログラム講師》

かよこ（ピラティス）
Sachiko（ヨガ）
森本 百合香（ダンス）

《スキープログラム》

助教 田村 雄志