

KORIYAMA SPORTS INNOVATION PROJECT

こおりやまスポーツイノベーション



2025年度 健康運動プログラム

こおりやま広域圏のみんなで、世代を超えて楽しく運動しよう！

- 活動目的 -

こおりやま広域圏の皆様の健康促進、運動不足の解消
普段なかなか運動できない方が
参加しやすい**初心者向け教室**です。

プログラム紹介・講師紹介



湯座 聖美

健康づくりトレーナー

VIDAトレーニングスクール代表

福島県問わず、各地で学校、自治体、企業など毎月
200名以上に指導 / 県内外メディアでも活躍中

ボズウォーキング・Vトレ



中島 恵子

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター

ヨガインストラクター / ITM(タイ政府認定マッサージ)level II

(タイ古式マッサージ) / スポーツリズムトレーニング協会

STAR 認定インストラクター / リズムステップインストラクター

リズムトレーニング



西間木 恵理

心と身体の専門コーチ / 国内外にて各種スポーツ

インストラクター歴32年 / シヴァナンドヨーガ指導者

ヨガ歴18年 メンタルコーチ歴11年

地元紙へ13年間コラム連載中

ヨガ



松井 定子

体幹トレーナー / スポーツトレーナー /

各種スポーツ少年団 / 部活動指導 /

一般企業健康増進指導 / 社会人競技チームトレーナー /

トレーニングサークル活動等 /

フィットネスインストラクター歴21年等

筋力・体幹トレーニング



三浦 香織

ヨガセラピスト協会理事 / 全米ヨガアライアンスCE /

心理カウンセラー / 動物福祉活動 他

フィットネスコーチ 31年

各種出張講座、講演

健康増進課 / 高齢福祉課 / 子供支援課 / 公民館主催事業 /

企業学校等の健康講座

著書 ストレスもエネルギーに変わるヨガ

執筆 プラヴィータ 掲載

有酸素運動



福島ファイヤーボンズ チアリーダーズ

Ray-Glitters

レイグリッターズは強く、前向きに生きる姿を表現し、

老若男女問わず憧れる存在として『ハンサムウーマン』

を目指します。“全ての想いをつなぐ媒体に”という活動

方針のもと、福島の実現に貢献すべく活動しています。

ダンスフィットネス

毎月 **第一金曜日** に

2カ月 先のプログラムを
リリースいたします

※体調不良・ケガをされている方は参加をご遠慮ください

※今年度はヨガマットの配布はございません

参加無料!!

郡山市、こおりやま広域圏にお住まいの方は どなたでもお申し込みいただけます!!

【対象エリア】郡山市（中心市）、須賀川市、二本松市、田村市、本宮市、大玉村、鏡石町、天栄村、
猪苗代町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町、磐梯町

イベントスケジュールの確認や参加申込はこちらから!

その他詳しい活動内容等はこおりやまスポーツイノベーション特設ページをご覧ください!

<https://www.firebonds.info/ksip-top>



お問
合せ

福島スポーツエンタテインメント株式会社
〒963-8877 福島県郡山市堂前町1-2 石井ビル1F
TEL.024-927-0777 FAX.024-927-0780

公式WEBサイト・各SNSにて、チーム・イベント情報を随時発信中!!

福島ファイヤーボンズ

検索

URL▶<https://firebonds.jp>



2025-26年度 健康運動プログラムスケジュール

4月	21月 筋力トレーニング @桃見台公民館 19:00-21:00	22火 リズムトレーニング @カルチャーパーク 19:00-21:00	23水 ヨガ @ミューカルがくと館 19:00-21:00	24木 体幹トレーニング @カルチャーパーク 19:00-21:00	29火 ダンスフィットネス @桃見台公民館 19:00-21:00
5月	8木 体幹トレーニング @宝来屋 ポンズアリーナ 19:00-21:00	9金 有酸素 @桃見台公民館 10:00-12:00	11日 ボンズウォーキング @開成山公園 07:00-09:00	13火 ダンスフィットネス @宝来屋 ポンズアリーナ 19:00-21:00	14水 ヨガ @ミューカルがくと館 19:00-21:00
	16金 有酸素 @安積総合学習センター 10:00-12:00	22木 筋力トレーニング @宝来屋 ポンズアリーナ 19:00-21:00	27火 リズムトレーニング @安積総合学習センター 19:00-21:00	6月 4水 ヨガ @ミューカルがくと館 19:00-21:00	5木 リズムトレーニング @桃見台公民館 19:00-21:00
	6金 有酸素 @宝来屋 ポンズアリーナ 10:00-12:00	9月 筋力トレーニング @橋公民館 19:00-21:00	12木 ダンスフィットネス @ミューカルがくと館 19:00-21:00	15日 ボンズウォーキング @開成山公園 07:00-09:00	18水 ヨガ 会場未定 19:00-21:00
	19木 体幹トレーニング 会場未定 19:00-21:00	20金 有酸素 会場未定 10:00-12:00	23月 筋力トレーニング @橋公民館 19:00-21:00	24火 リズムトレーニング 会場未定 19:00-21:00	26木 体幹トレーニング 会場未定 19:00-21:00
7月	4金 有酸素 会場未定 10:00-12:00	6日 ボンズウォーキング @開成山公園 07:00-09:00	16水 ヨガ @ミューカルがくと館 19:00-21:00	17木 体幹トレーニング 会場未定 19:00-21:00	22火 リズムトレーニング @安積総合学習センター 19:00-21:00
	29火 ダンスフィットネス 会場未定 19:00-21:00	31木 筋力トレーニング 会場未定 19:00-21:00	8月 6水 ヨガ @桃見台公民館 19:00-21:00	7木 体幹トレーニング 会場未定 19:00-21:00	17日 ボンズウォーキング @開成山公園 07:00-09:00
	22金 有酸素 会場未定 10:00-12:00	26火 ダンスフィットネス 会場未定 19:00-21:00	28木 筋力トレーニング @橋公民館 19:00-21:00	29金 リズムトレーニング @安積総合学習センター 19:00-21:00	9月 3水 ヨガ @ミューカルがくと館 19:00-21:00
	4木 体幹トレーニング 会場未定 19:00-21:00	5金 有酸素 会場未定 10:00-12:00	11木 筋力トレーニング 会場未定 19:00-21:00	18木 リズムトレーニング @安積総合学習センター 19:00-21:00	21日 ボンズウォーキング @開成山公園 07:00-09:00

スケジュールはあくまで予定となります
日程や会場は変更となる可能性がありますので
申し込みフォームにて再度ご確認をお願いいたします
ボンズウォーキングにつきまして
雨天時の開催可否は前日夜9時までにご連絡いたします