



2022年度 健康運動プログラム

郡山市民みんなで、世代を超えて楽しく運動しよう！

参加特典

ロゴ入りオリジナル
**ヨガマット
プレゼント!!**



※ボズウォーキングイベントはプレゼントの対象外となります。

活動目的

郡山市民の皆様の健康促進、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。

健康体操 / トレーニング / 健康状態チェック

講師紹介



三田 泰成

体幹トレーナー / スポーツトレーナー
2012-13 ミシガン工科大学 アスレティック
トレーナー (女子バレー、室内陸上競技、ノルディック
スキージャンプ) / 2013-16 TOTAL Workout アス
レチックトリートメントスタッフ兼リコンディ
ショニングスタッフ / 2016- 福島ファイヤーボ
ンズアスレティックトレーナー

運動レッスン担当



湯座 聖美

VIDA トレーニングスクール代表
「日本健康ダイエット協会認定
ダイエットインストラクター」
KFB「シェア」にて
「湯座ママのユーザーチェック」出演

ウォーキングプログラム担当



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 16 年等

運動レッスン担当



三浦 香織

フィットネストレーナー歴 28 年 / シェアラ
YOGA 主宰 / 動物福祉活動 / 全米ヨガアライア
ンス CE (E-RYT200 / yacep) / ヨガセラピスト
協会福島支部 / ヨガセラピスト養成講座等
講師業 / 著書: ストレスさえもエネルギーに変わ
るヨガ / 心理カウンセラー / マインドフルネス
トレーナー / 瞑想θヘッドマッサージュセラピス
ト等
身体と心のトレーニング&ケアをホリスティク
的に伝えている

運動レッスン担当



西間木 恵理

YOGA+LifeUp プロデュース主宰
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 29 年
シヴァナンダヨガ指導者
ヨガ歴 15 年
メンタルコーチ歴 8 年
地元紙へ 10 年間コラム連載中

運動レッスン担当

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>

