



# 2024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！

- 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。

## プログラム紹介・講師紹介



NEW  
デザイン!

### 参加特典

ロゴ入りオリジナル  
**ヨガマット**  
プレゼント!!

※ボンス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。  
※無くなり次第終了となります。



### 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

ボンスウォーキング・Vトレ



### 中島 恵子

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30年 / シヴァナンダヨーガ指導者  
ヨガ歴16年 メンタルコーチ歴9年  
地元紙へ11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16年等

筋肉・体幹トレーニング



### 三浦 香織

ヨガセラピスト協会理事  
動物福祉活動 / 全米ヨガアライアンスCE /  
瞑想トレーナー / 心理カウンセラー / 他セラピー等  
著書『ストレスさえもエネルギーに変わるヨガ』  
執筆『ブルーヴィータ』掲載  
各種フィットネス指導歴28年

有酸素運動



### 福島ファイヤーボンス 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、福島発展に貢献すべく活動しています。

ダンスフィットネス

## 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ス 検索  
URL▶<https://firebonds.jp>

