



令和4年度 檜葉町委託事業 バスケットボール振興推進業務委託

# 健康運動プログラム & バスケットボール教室

参加  
無料

期間 2022年12月～2023年3月

健康運動プログラム参加特典  
オリジナルヨガマット  
プレゼント!!

厚手の生地で使いやすく、  
福島ファイヤーボンズロゴ  
入りのオリジナルデザイン  
です。



適度な運動は体力アップはもちろん、免疫力アップにもつながります! 感染症に負けない体づくりを始めてみませんか? 4名のインストラクターによる健康運動プログラムと、福島ファイヤーボンズによるバスケットボール教室が、スタートします!



## 健康運動プログラム担当講師

### ウォーキング/Vトレ



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

### 健康運動プログラム



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

### 健康運動プログラム



橋本 みなみ

骨盤ダイエット専門家  
ベリーダンス講師  
キッズダンス講師  
体幹トレーナー  
美姿勢・バランスストレッチ講師

### リズムトレーニング



中島 恵子

ヨガインストラクター  
ITM レベルⅡ (タイ政府公認 タイ古式マッサージ) セラピスト  
STAR認定インストラクター

チラシ  
裏面

健康運動プログラムの実施日程  
バスケットボール教室の詳細  
各種お申込方法のご案内



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>





もっとバスケットがしたい!! 小・中・高生限定

# バスケットボール教室

## ●基礎を学ぶ初級者コース

福島ファイヤーボンズスタッフが「パス」「ドリブル」「シュート」のバスケの基礎をお教える、初心者の方でも安心して参加できる体験型コースです。

## ●好きなだけシュート練習する経験者コース

とにかくシュート練習をしたいという方に、コートを開放します（入退場自由）

**参加無料**  
(要予約)

## 健康運動プログラム&バスケットボール教室日程表【全て定員 20 名】

12/28 (水)



●健康運動プログラム（橋本みなみ先生） 17:30 ~ 19:00

場所：笑ふるタウンならは CANvas

※健康運動プログラム終了後には、郡山市で開催されている福島ファイヤーボンズホームゲーム [福島ファイヤーボンズ VS 山形ワイヴァンズ] のパブリックビューイングを開催します!

1/10 (火)



●リズムトレーニング（中島恵子先生） 18:30 ~ 20:30

場所：ならはスカイアリーナ

●バスケットボール教室（初級者） 18:30 ~ 20:30 場所：ならはスカイアリーナ

●バスケットボール教室（経験者） 18:30 ~ 20:30 場所：ならはスカイアリーナ

1/17 (火)



●健康運動プログラム（西間木恵理先生） 18:30 ~ 20:30

場所：笑ふるタウンならは CANvas

1/18 (水)



●健康運動プログラム（橋本みなみ先生） 18:30 ~ 20:30

場所：笑ふるタウンならは CANvas

1/22 (日)



●ウォーキング / Vトレ（湯座聖美先生） 8:00 ~ 10:30

場所：ならはスカイアリーナ

●バスケットボール教室（初級者） 10:00 ~ 11:30 場所：ならはスカイアリーナ

●バスケットボール教室（経験者） 10:00 ~ 11:30 場所：ならはスカイアリーナ

1/24 (火)



●リズムトレーニング（中島恵子先生） 18:30 ~ 20:30

場所：ならはスカイアリーナ

●バスケットボール教室（初級者） 18:30 ~ 20:30 場所：ならはスカイアリーナ

問い合わせ  
お申し込み先

MAIL : [koriyama\\_sports\\_innovation@firebonds.net](mailto:koriyama_sports_innovation@firebonds.net)

TEL : 024-927-0777 担当 蒲田 / 石井

●申込締切日：開催日の2日前まで

●プログラム実施時間外はマスクの着用をお願いします。●当日は運動ができる服装（室内履き含む）でお越しください。●飲み物は各自でご準備ください。●参加人数に限りがございます。予めご了承ください。●健康運動プログラムは基本的には大人向けの内容で実施いたします。お子さまのご参加は保護者の方の判断でご参加ください。●申込をキャンセルする場合は 024-927-0777 までお電話にてご連絡をお願いいたします。



こちらの QR コードで簡単に  
予約フォームに入れます!



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>

