

イノア特別講習会2026-13

元NHKテレビ体操インストラクター

おしみ ありさ先生



ストレッチ & ボールの運動

ズーム
オンデマンド
あり

＜プロフィール＞ 体爽舎 主宰 / NPO法人全国ラジオ体操連盟
指導委員 / 健康運動指導士 / 中学校・高等学校教諭一種免許(保健体育)
新潟県出身。7歳から新体操を始め、東京女子体育大学を卒業。在学中に全
日本新体操選手権大会団体総合優勝、ユニバーシアード大会団体総合3位な
どの競技実績を持つ。

2010年から2017年までNHKテレビ体操インストラクターを務め、現在はラジオ
体操をはじめ、子どもの運動指導、親子体操など、幅広い世代を対象に身体
を動かす楽しさを伝えている。

＜内 容＞

新体操が初めての方でも大丈夫！ 身体の
柔軟性や運動経験に関係なく楽しみながら
参加できる内容です

① ストレッチで身体を整える

身体をほぐしながら動きやすい身体をつくる

② 新体操の基本動作にチャレンジ！

身体を波のように動かす「蛇動」や、身体をひ
ねる・回す「回旋」、バランスや回転など

③ ボールを使って手具体験

新体操の手具操作に挑戦

④ みんなでミニ演技♪

「動く・楽しむ・表現する」新体操の魅力を体験

＜開催日時＞

9月20日(日)

15時～17時

前日までにイノアオフィスへ、参加費
を添えてお申し込みください。

靴使用不可(裸足orすべり止め付き靴
下で)、汗拭きタオル、水分補給の水
ヨガマット等敷物をご持参下さい。

参加費 イノア一般会員 ¥1,500

イノア一般会員外 ¥1,800

ズーム +200円

オンデマンド +500円

場所 健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町緒川相生の丘 8-3

お問合せ TEL 0562-77-3607

Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp