

初回体験

500円



石井運動室
はじめました



「運動をすること」はカラダにもココロにも「大切なこと」。
誰もが頭では分かっているはず。

最近は、オンラインやYouTube 動画などを活用し、
自宅でも手軽に運動ができるようになりました。

そんな世の中であっても、仕事や育児に追われ、肩がこり、姿勢も崩れ、おなかぽよぽよ。
毎日寝る前に10分！YouTube のエクササイズをすると決めたはずなのに・・・
続かない自分に自己嫌悪。

そんな私が、一念発起して【石井運動室】を開くことになりました。

テーマは「生涯 続けたくなっちゃう運動」

カラダをほぐし、ココロもほぐし、

自然と笑顔になれる新しいコミュニティを目指します。



Instagram



公式 LINE

→ Instagram の活動紹介！

石井運動室のInstagramアカウントは、毎日更新されています。

大人向け

ボールエクササイズ教室



柔らかいボールを使用したエクササイズ。体への負荷が少なく、ゆったりと背骨や股関節へアプローチすることで、姿勢の改善や、肩こり・腰痛の軽減が期待できます。

予約受付中

0-3歳(未就園児)&大人向け

エクササイズ&親子運動あそび教室



大人がボールエクササイズしている間、お子様は保育士と一緒に巧技台で楽しく運動あそび。お子様の人見知り・場所見知りは当たり前！状況を見ながら、親子エクササイズに変更する…など臨機応変に対応します。

予約受付中

国産・木製遊具
巧技台

幼児・小学生&大人向け

運動あそび教室



みんなで一緒に楽しむ運動あそび教室。
リズムトレーニングや運動あそびを通して、カラダを動かす面白さや楽しさを実感できるはずですよ。

※初回体験の対象外です。

長期休暇に開催予定

about me

代表

石井 英恵

||||| |||||

- ・岡山大学 教育学部 生涯スポーツコース卒
- ・中学校教諭 第一種免許（保健体育）
- ・ジュニアスポーツ指導員
- ・STAR リズムトレーニング DF
- ・公認スポーツリーダー
- ・3児の母

岡山県立玉島高校出身。4人きょうだいの末っ子として生まれ、運動大好き！な幼少期を過ごす。
中学からはじめたバスケットボールは大学まで（10年間！）続けた。

スポーツ分野への就職を視野に入れていたが、様々な縁に導かれ住宅業界へ就職。住宅・インテリア事業に魅了され、2017年にインテリアコーディネーターとして独立し【インテリア相談室はなや】を創業。
仕事・子育てに追われ、大好きだった運動と距離が生まれ、運動不足による不調を日々感じるようになる。

そんな時、ボールエクササイズと出会い、運動の必要性を再確認し、同じ悩みをもつ人の助けになりたいと決意。2024年10月【石井運動室】開講。住宅事業との二刀流を目指す。

倉敷市玉島を中心に活動中！

お問い合わせは Instagram DM もしくは 公式 LINE ➡



Instagram



公式 LINE