



発足からの20年を振り返ると「ハレの日」の皆さんの笑顔は輝いていて、ラムーヴが刻んできた20年の日々が私達にとって充実したかけがえのないものだった事に改めて気付きます。



これからの未来に向けて「仲間と培ってきた信頼関係」と共に「三つの手具を使った実技」を大切に発信していきます。
私達は、健康で生涯現役を目指し心と体にいい体操を続けていきます。
これからも頑張ります

これからも“頑張ります！”指導士一同

北村裕子・野口康子・慶松美恵子・瓜生博子・高嶺登志子・山本恵・鶴巻美恵子・田中千代子・八巻喜美・寺川公美子
小峰智子・今井景子・進藤静子・江角千代子・大西くみ子・山本美智子・吉田洋子・片桐純子・近藤ひかり・米沢人美
江渡妙子・澤尾静乃・元石洋子・山口幸子・高橋セツ子・林和枝・漆原裕子・森島千秋・小林千穂・大井美保子・岡本百合子
海野利江子・池谷多幾江・山本寿美恵・土屋幸子・長岡ひさ子・池谷千史・増田淑恵・高橋幸恵・堤ふみ江・小川美枝



・・・編集後記・・・
ラムーヴの皆様の活動をたくさんの方々に知っていただきたいと始めた広報誌が24号となりました。本来なら『20周年フェスティバル特別号』をお届けする予定でしたが、残念ながらフェスティバルは中止となってしまいました。
代わりに20年間の思い出を『20周年記念特別号』としてアルバム形式でお届けします。
ラムーヴ仲間の笑顔を未来につなげましょう!!

本部 〒174-0064 東京都板橋区中台 3-27-C-810 TEL&FAX 03-3937-5847
代表 北村 裕子 HP <http://lmove-taisou.com/>

Move

記念誌編集委員



健康体操ラムーヴ通信

ラムーヴメイト

Vo1.24 2021年 20周年記念特別号



～未来へつなぐ～ 20周年記念DVD ダイジェスト版

健康体操ラムーヴ

Move

健康体操ラムーヴ20周年～未来へつなぐ～

「手具と体操しなやかボディー」をスローガンとして設立された『健康体操ラムーヴ』。
『ラムーヴ』の名称には、「ラヴ&ムーヴ」自分を愛し、仲間を愛し、いつまでも健康で生き生きと動ける生活を愛する、そんな願いが込められています。
今回のラムーヴメイト20周年記念特別号は、『未来につなぐ』をテーマに20年を写真で振り返り、これからの未来に向けたラムーヴ指導士からのメッセージをお届けします。



ご挨拶



私達健康体操ラムーヴは、2020年に創立20周年を迎える事が出来ました。これも、会員の皆様の温かいご支援が有った事と、心より感謝しております。この間、指導士も皆様に喜んで頂ける、元気の素を発信できる様、研修会や講習会を行い、勉強を重ねて参りました。又、団体として社会に認められる様、日本体操祭や静岡、新潟等各地のイベントにも積極的に参加してきました。

5年毎に代々木体育館で“つどい”を開催し、会員の皆様と親睦を深める事が出来ましたのも嬉しい記念碑です。

健康で笑顔の明日の為に健康体操ラムーヴを続けて参ります。末永くどうぞ宜しくお願い致します。

“これからも頑張りますよ！！”

代表 北村裕子 副代表 鶴巻恵美子・元石洋子

健康体操ラムーヴ

健康体操ラムーヴは、音楽を使った体操の創作、実施により健康づくりをしています。体操は主に、3つの手具「ボール、ブルーメイト、わ・メイト」を使います。手具を使う事で、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操等を無理なく、効果的に、楽しく行う事が出来ます。ラムーヴの体操で使われる3つの手具はラムーヴ体操のシンボルです。



2001年3月、健康体操指導士として活動していた60余名により健康体操ラムーヴが設立されました。体操教室の開催とともに、毎年実施される日本体操祭への出場、地域の集いや5年毎のフェスティバルの開催と、多くの活動を展開してきました。東京、多摩、神奈川、千葉、静岡、群馬、新潟、広島と幅広い地域と年代の皆様が、笑顔で体操を楽しんでいます。



記念フェスティバル



5周年

参加生徒数 832人・指導士 59人



10 周年 参加生徒数 838 人・指導士 57 人 ゲスト 伊藤多喜雄 & TAKIO BANDO

10th
ANNIVERSARY

健康体操ラムーヴ
Healthy Exercise Love & Move
10周年フェスティバル

2010.04.16(金)
国立代々木競技場第二体育館
(11:00 開場)
12:00~15:40

Move



ウォーミングアップ



ボール・スタンディング・エクササイズ No. 12009



わ・メイド DE ビート ダンス



ベーシック・ボール I



エアロステップ



ボール 童神



ステップ 川の流れるように



CHANGE OF MOVEMENT



希望の響き



ボール バスケット



ステップ 川の流れのように



CHANGE OF MOVEMENT



エアロステップ



ボール 童神

15 周年 参加生徒数 768 人・指導士 48 人 ゲスト 日本体育大学体操部

15th
ANNIVERSARY

健康体操ラムーヴ
Healthy Exercise Love & Move

15周年フェスティバル

2015.05.21(木)
国立代々木競技場第二体育館
(11:00 開場)
12:00~15:00

Move



ストレッチ・アラカルト



ボール・エアロ



メイドで背中美人



パッションナイト



素敵なハニー



クール I



エレガントに よりエレガントに



ラムーヴの輪



未来に向かって輝け



わくわく抽選会



みんなで「オクシヨイ」



ピキニ姿のお嬢さん



クルクル わ・メイド



笑顔いっぱい



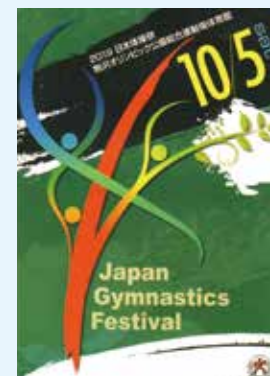
ラムーヴ「樹」(指導士)



フィナーレ 君の瞳に恋してる

2019 日本体操祭

2019年 日本体操祭で発表した『SAKURA』は、20周年フェスティバルで皆様にお見せするはずでした…。



ラムーヴは今 ～教室風景～

東京



多摩



神奈川・群馬



広島



新潟



千葉



静岡



ラムーヴは今 ～教室風景～

千葉



静岡

