

有松 桶狭間 カムカム camcam

有松桶狭間カムカムは、有松桶狭間地区のお得情報をお届けする情報誌です。（発行部数10,000部）
掲載の会員特典は、中日新聞有松専売店 有松南専売店 桶狭間専売店 のお客様（読者様）限定のサービスです。

発行元 山口新聞店
名古屋市緑区有松1512
TEL 621-1848 FAX621-4853
E-mail canps@plum.ocn.ne.jp

VOL.
217
2025. 10



中日新聞有松専売店 山口新聞店
中日新聞有松南専売店 こんだ新聞店
中日新聞桶狭間専売店 安藤新聞店

<http://arimatsu-camcam.com>

10月号 ご紹介

ヨガ・ピラティス 教室

キャンパス2F

プレゼントコーナー

ヨガ・ピラティス 無料で体験してみませんか？

各教室につき1回体験できます!! 色々な教室覗いてみてください



【サンデーヨガ】 日曜日 月2回

10時～11時15分 第1&第3
月謝 新聞購読 2400円
未購読 3400円

日比志保先生

深い呼吸は健康を促進し脳を活性化させます。周りを気にせずマイペースで動けるヨガは年齢性別を問いません。

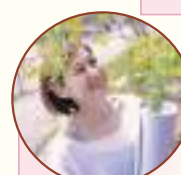


【ベーシックピラティス】 火曜日

13時30分～14時30分 月3回
月謝 新聞購読 4000円
未購読 5000円

金沢美希先生

インナーマッスル強化、姿勢改善に焦点を当て、ケガ予防やリハビリにも効果的です。



【ベーシックヨガ】 木曜日 月2回

10時30分～11時20分 第1&第3
月謝 新聞購読 2400円
未購読 3400円

河井貴子先生

季節に合わせて、身体のリズムを整えるヨガです。難しいポーズはせず、簡単にできる内容でヨガ初心者の方でもOKです!



【木曜ピラティス】 木曜日 月2回

10時30分～11時30分 第2&第4
月謝 新聞購読 3000円
未購読 4000円

日比志保先生

インナーとアウトナーをバランス良く動かし、身体の使い方を知り、より動きやすく疲れにくい身体を作ります。



【やさしい夜ヨガ】

19時～20時

平光七奈先生

始めての方、身体が硬いという方もOK! 季節に合わせ、アロマの知恵で身体と心を調え、緩めます。



第1&第3

川井恵里子先生

自分の体を好きになる☆をクラスのモットーに運動が苦手な方でもOK! セラピストとしての知識も交えて体をたっぷりとはぐして動ける体づくりをしています。

【すっきりリフレッシュヨガ】

10時～11時 金曜日 月4回

月謝 新聞購読 4000円 未購読 5000円

ヨガの呼吸やポーズを丁寧に行いながら季節に沿った食養生の話も交えつつ、身体と食の両面からサポートします!

第2&第4

山守茉莉子先生



場所：キャンパス2F
緑区有松 1512 番地
TEL 621-1848

お申し込み・お問い合わせは キャンパス 山口新聞店まで お待ちしています

毎月
クイズ① 3択クイズ

問題 10月号 紹介のヨガ・ピラティスで使用する、床に敷くアイテムは?

A. ヨガマット

B. バスマット

C. バスガール

締め切り
10/16 必着



抽選で

ドクタープロナー
オーガニックソープ



マジックソープ
サンダルウッドジャスミンセット
3名様にプレゼント

クイズ② 《10・11・12・1月号合同》

問題 枠内の16個の漢字から四字熟語を4つ見つけてください。

寒	鳥	花	風	三	我	前
空	絶	無	四	月	中	後
夢						

①					③				
②					④				

※答えは覚えておいてください。1月号にクイズ②の問題を掲載いたします。それまでしばらくお待ちください。

★ハガキに記載事項を記入しお送り下さい。

★ホームページ有松 camcam から応募ください。

〒458-0924
名古屋市
緑区有松1512
山口新聞店
camcamプレゼント係

●クイズ①の答
●商品名
●住所
●氏名
●電話番号

応募方法

有松カムカム→ 検索!
トップページ→
プレゼント応募フォーム

R79月号クイズの答え A 制帽



募集	募集	募集	募集中です
朝刊配達さん 大募集！ 週に1回からの 勤務も可能。 ご連絡お待ちして います。 	生徒さん ～募集中～ 書道教室 火曜日 土曜日 新山先生 宮本先生 夕方～ 午前中 月4回 月3回	レンタル 会議室 ・単発利用・・・◎ ・〇〇教室始動・・・◎  	ゆずりますに 掲載していました 〈チャイルドシート〉 成 なり 立 た いました。 ありがとうございました。 2026年 中日ドラゴンズ 公式ファンクラブ 申込み受付中 です