

リフレッシュリズム体操

リズムカルな音楽によって汗を流し、体の中からリフレッシュ！
簡単で楽しい運動で体も心もすっきり！夜はぐっすり眠れます。
プレ更年期(45~55歳位) & ポスト更年期女性(55~75歳位)におすすめ！

レッスンメニュー

心もあたたまる
脂肪燃やしてリフレッシュ
腰痛、肩こり解消、姿勢づくり
心と体を大切にストレッチ

ウォーミングアップ
有酸素運動
筋力トレーニング
リラクゼーション



体験無料

ご見学もお気軽にどうぞ。
ご希望の方は
下記連絡先まで。



疲労感・頭痛・のぼせ・不眠・イライラ・うつ・めまいなど、
更年期に起こりやすい症状の
予防・改善エクササイズを取り入
れています。



日時 第1・3土曜日 10:00~11:30

対象 中高年

※実施日、場所は変更になる場合があります

場所 上河内地区市民センター

会費 1,500~2,000円/月

用意するもの 動きやすい服装、運動用シューズ、水分、汗拭き用タオル、
ヨガマットまたはバスタオルなど大判のタオル

主催 リフレッシュリズム体操

講師 TOMITA フィットネスインストラクター

- ・健康運動指導士(公財健康・体力づくり事業財団認定)
- ・管理栄養士(厚生労働大臣認定)
- ・公認スポーツ栄養士(公財日本スポーツ協会認定)
- ・公認トレーニング指導士(公財日本体育施設協会認定)
- ・(一社)日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
(メノポーズケア 他)



お申し込み・お問い合わせ HP をご覧の方は[ココフィット](#)まで