



# リフレッシュリズム体操

リズムカルな音楽にのって汗を流し、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。

## ウォーミングアップ

安全で効果的な運動のための準備。  
 リズムに合わせて心もあたたまるスタート。

## 有酸素運動

全身の血液循環を促し長持ちする体カづくり。脂肪も燃やしてリフレッシュ。

## 筋力トレーニング

腰痛、肩こり解消、姿勢づくりなど。体調に合わせたおすすめエクササイズをチョイス。

## クーリングダウン

心と体を大切にととのえる呼吸やストレッチ。頑張れたご褒美感と仕上がりがり。



公民館のエアロビクス教室から、2006年に市民団体が発足。子育てファミリーから高齢期までの女性中心の健康づくりのためのレッスンです！講師おすすめの美と健康に役立つ正しい栄養・運動情報も随時あり！



**会場** 上河内地区市民センター

宇都宮市中里町 181-3

**日時** 第1・3土曜日 10:00~11:30

**対象** 主に中高年女性

※実施日、会場は変更の場合があります

**会費** 1,500~2,000円/月

**講師** TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいと代表

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・ママフィットwithベビー 他

健康・体カづくり事業財団 健康運動指導士

日本スポーツ施設協会 公認トレーニング指導士

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士（管理栄養士）

フィット・フォー・マザー・ジャパン 更年期リバイブエクササイズ・トレーナー（お

ここふいと関連 Web では講師名をアルファベット表記にしています



**主催** リフレッシュリズム体操

**持ち物**

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

体験無料

ご見学もお気軽に。  
 ご希望の方は下記連絡先まで。

お問い合わせ Web をご覧の方はメール [cocofit@kyf.biglobe.ne.jp](mailto:cocofit@kyf.biglobe.ne.jp) ここふいと まで