リフレッシュリズム体操

ここふぃっと主催

「リズミ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。」※

「上河内以外でもリフレッシュリズム体操が行われるなんて素敵」※
旧上河内町公民館事業のエアロビクス教室が前身。2006 年発足の市民団体「リフレッシュリズム体操」での担当レッスンをここふぃっと主催で開催することになりました（2026 年）。

※リフレッシュリズム体操メンバーさまの言葉より

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
長持ちする体力づくり。
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。
体調やお悩みに合わせた
おすすめエクササイズ。

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。

対 象　主に中高年女性　40～50 代中心　原則お子さまづれ不可
日 時　土曜ほか　10:00～11:00（60 分）ほか
会 場　space シェアリー　宇都宮市下栗町 2292-8 2F
料 金　1,650 円／1 回
上河内リフレッシュリズム体操メンバー550 円／1 回
講 師　TOMITA フィットネスインストラクター、ここふぃっと代表
健康･体力づくり事業財団 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 他
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、プレマタニティフィット、ママフィット with ベビー　他

お申込み　**コエテコカレッジここふぃっとページ**にて
ここふぃっと　http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit

COCOFIT

※講師名などの情報は参加者・関係者にご提示しております。