



ぴんぴんぷらす フレトレ



お決まりのフレイル予防トレーニング
完全にマスターしよう

1月15日(木) }
2月12日(木) } 13:30~14:10
3月12日(木) }
3月26日(木) ←追加



先着参加順10名様にチューブリング(ゴムチューブ)をお一つ差し上げます。

ラジオ体操

戦後または3代目ラ
ジオ体操で準備、心身
スイッチオン。
(約5分)

フレトレ

自重、器具を使い、フ
レイル予防の筋トレを
身につける。
(約20分)

ストレッチ

使用した筋肉をスト
レッチで整え、疲労
回復をスムーズに。
(約5分)

対象 ぴんぴん体操参加者ほか 40歳以上におすすめ
自己責任でのご参加に同意いただける方

会場 関東ホーチキにしかた体育館

料金 500円(税込)

講師 TOMITA(とみた) フィットネスインストラクター、ここふいと代表
栃木市「ぴんぴん体操」講師

健康・体づくり事業財団 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)

ご用意 動きやすい服装、上履き、タオル、水分、参加料500円

お申込み 1/8より予約開始→受付名簿にお名前記入

ここふいと <http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

かんたん気楽に学べる
栄養トーク配信あり

