



会員募集

# リフレッシュリズム体操

「リフレッシュリズム体操」はサークル名です

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。体調に合わせて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！



**活動場所** 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

**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

**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。

※実施日、活動場所は変更の場合があります