



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。体調に合わせておすすめエクササイズをチョイ

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。



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



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 1 回参加 2,000 円

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（ほか）

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

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