

Exercise

いくつになっても子どもに 自慢されるママでいるための 運動講座

エクササイズで美を維持増進しませんか？



対面講座 2021. 1. 7 Thu

🕒 10:00~11:30 (受付 9:45~)

腰痛と猫背の改善

HITT (高強度インターバルトレーニング) のご案内

- 会場: みんなの森 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ
- 定員: 10名(定員になり次第締め切り)
- 持ち物: お水・タオル・マスク(必須)・ヨガマット(ない方は相談ください)
- 服装: パンツスタイルで 足回りが動かしやすいもの

HIITとは…

脂肪燃焼効果の高いと言われる運動で1セット約4分だが、行った後は約48時間脂肪燃焼が続くと言われているトレーニング

対象

女性

お子様同伴については
ご相談ください

+

Zoomでの講座3回

zoom 講座① 1.14 Thu 🕒 10:00~11:00 「ボディメイクアプローチ」

zoom 講座② 1.21 Thu 🕒 10:00~11:00 「肩甲骨アプローチ」

zoom 講座③ 1.28 Thu 🕒 10:00~11:00 「ウエストアプローチ」

● 参加費

対面講座 1回 + 週1回の zoom 講座 3回
計4回のレッスン: 3,000円

<単発参加も可能>

対面講座: 1,500円

zoom 講座: 1,000円/1回



講師: 堀 公美子

自分の健康は自分で守るという人をお手伝い
一般財団法人 日本ウエルネス協会認定
J.A.M.(パーソナルメディカルトレーナー) 講師

お申し込み方法

お名前・生年月日・住所・メールアドレス・当日連絡が取れる連絡先・お子様同伴の場合お子様のお名前・生年月日をTELまたは
ほっぺの会HPのお申し込みフォームよりお申し込みください。

※キャンセル料は開催2日前より準備費として参加費の50%が発生します。

お申込み・お問い合わせ先: ほっぺの会

〒500-8076 岐阜市司町40番地の5 みんなの森 ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内ブース 02
TEL: 070-5258-8746 FAX: 058-241-1181

講座受付: 070-5332-8747 (宇野)

HP: <https://hoppe-no-kai.jimdofree.com/>

主催: ほっぺの会



ほっぺの会