

要予約
50名

参加費
無料

好評につき、アンコール開催！

2026年9月28日（月）19：00～20：00
HIITで身体をアップデート！

17：30～19：00
Inbody測定・骨密度測定も
実施します！
（測定のみでも参加可能）

【HIIT（ヒート）】※って？

負荷の高い運動と小休憩を短いサイクルで繰り返すトレーニング

短時間でも脂肪燃焼や体力アップなどの効果が期待でき、忙しい現代人に最適な時短トレーニングとして注目されています！！

※「High Intensity Interval training（高強度インターバルトレーニング）」の略



大
歓
迎

- ✓ 運動経験があまりない方
- ✓ 忙しくて運動をする機会がない方
- ✓ 体力に自信のない方



お申込みはこちらから

- 場所 市民プラザたけふ 4階 多目的ホール
- 講師 (有) パワーリンク しみず あつこ
健康運動指導士 清水 厚子 氏
- 持ち物 タオル、水分、内履き

9/21（月）午前9時から
予約受付開始