



熱中症対策アンバサダー

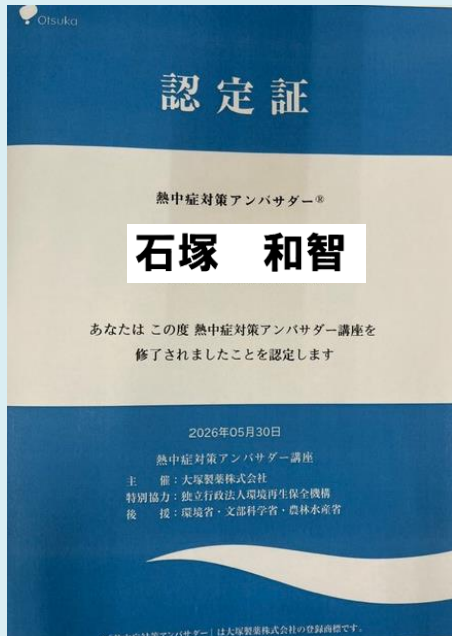
K-FIT. スタッフが認定されました

今年も厳しい暑さが予想されます。その中で懸念されるのが熱中症ですね。皆様が安心して、安全に運動できるよう K-FIT.スタッフが大塚製薬株式会社主催の、熱中症対策アンバサダー講座を受講し、熱中症対策アンバサダーに認定されました。



熱中症対策アンバサダーとは

環境省、文部科学省、農林水産省の後援のもと、大塚製薬株式会社が主催する熱中症予防の啓発・普及活動を行う人材の認定制度、資格取得者のことです。教育現場、スポーツ団体、介護・保育従事者等が保有しています。



ウェルカムレッスンご紹介

以下の3つのレッスンは予約本数には含まれません。どなたでも何回でも参加可能となっておりますので、是非ご参加ください。

1.フェイシャルコンディショニング

コンディショニングトレーナー金山による、K-FIT. 独自のプレミアムレッスン。小顔効果やリフトアップが期待できる。みんなで体感しましょう、あっと驚くビフォーアフター！！

有料



2.知って得するシリーズ

保健師鈴木から、皆さんに生活習慣病予防に限らず栄養面、骨粗鬆症予防の講話になります。ここでしか聞けない話がたくさん！！皆さんの生活に役立つこと間違いなし！ぜひこの機会お見逃しなく！

無料

3.THE・スクワット

末留によるキングオブトレーニング、スクワット！正しい姿勢、フォームを15分間でみっちり指導！更に、応用編で負荷UPのフォームまで！？この機会に皆さんレッツトライ！！

無料



8月のあすがお発行日 7/21(火) 9:00
※8月のレッスン予約は 7/21(火) 16:00~



7月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月		火		水	木	金	土		
《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277		下記QRでレッスンをチェック 		1	2	3	4		
				股関節 コンディショニング 14:00(40分) 金山	全身ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	腰痛体操 10:45 (30分) 末留	みんなで筋トレ 14:30 (30分) 石塚		
6		7		8	9	10	11		
体幹 コンディショ ニング 10:45 (30分) 金山	サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	知って 得する! 熱中症の話 9:30 (30分) 鈴木	ダンベル エクサ サイズ 15:00 (15分) 石塚	チェア ストレッチ 10:30 (20分) 伊藤	楽々エアロ 14:15 (30分) 金山	骨盤底筋 トレーニング 10:45 (15分) 鈴木	お腹 シェイプ! 14:45 (30分) 伊藤	サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	
13		14		15	16	17(営業16時まで)		18	
骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	THE スクワット 14:30 (15分) 末留	ダンベル エクサ サイズ 10:30 (15分) 石塚	ストレッチ ポール リラックス 14:30 (30分) 金山	ZUMBA GOLD 10:15 (30分) 金山	[プレミアムレッスン] フェイスリンパ コンディショニング 15:00(60分) 金山	ストレッチ ポール リラックス 10:15 (30分) 金山	シェイプ エアロ 14:00 (30分) 伊藤	体力測定 14:45 (30分) 金山	チェア ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤
20		21		22	23	24		25	
<h1>休</h1> 海の日		ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	THE スクワット 10:15 (15分) 末留	ZUMBA BEAT 14:15 (15分) 金山	股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	バランス ポール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山	
		27		28		29	30	31	
シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	肩体操 14:30 (30分) 末留	サークット 初級 10:15 (30分) 石塚	体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山	楽々エアロ 10:15 (30分) 金山	ストレッチポール アクティブ 14:15(30分) 金山	全身ストレッチ ~バリエーション~ 10:30(30分) 伊藤			