

1ヶ月間の  
シェイプアップサポート  
プログラム

# Work Out in KOSE



「運動がなかなか続かない...」  
「効果が感じられない...」  
どうしたらいいの！？  
そんな皆さん、是非ご参加を！！

- 話題の「HIITトレーニング」を採用
- 仲間と一緒にモチベーションUP
- 自重中心のメニューで、  
自宅でも効果的にワークアウト！

- 食事面でのアドバイスを実施
- SNSアプリを使ってトレーニングの  
習慣化をサポート

食事や運動に関する不安をいつでも  
気軽に質問OK！

※SNSアプリ「BAND」を使用。  
(SNSの利用は任意です)



- ・日程：11月12日・19日・26日、12月3日・10日  
(毎週金曜・全5回)
- ・時間：午後8時～9時(1時間)
- ・場所：小瀬スポーツ公園武道館 第1会議室他
- ・募集定員：10名(先着順)
- ・参加資格：18歳以上※医師に運動を止められていない方
- ・参加料：3,300円/5回
- ・申込期間：11月5日まで

申込はこちら



☎ 055-243-3115

✉ budoukan@sports.pref.yamanashi.jp

🐦 @kose\_sportspark

🌐 <https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/>



# Work Out in KOSE 教室案内

- ・初回にInBodyを測定 目標を立てましょう！
- ・週1回の日程でグループエクササイズを実施
- ・自宅でもワークアウトにチャレンジしましょう！
- ・実施期間中は食事記録を付けることをおすすめします（任意）
- ・SNSアプリ「BAND」を使ってトレーニングをサポート
- ・最終回にInBodyを測定 トレーニングの成果をチェック！



HIIT（ヒート/ヒット）とは？

「High Intensity Interval Training」の略  
負荷の高い運動と短い休憩を繰り返し行うトレーニング方法です。短い時間で体を追い込むことができ、心肺機能の向上に効果的です。結果的に日常での活動量やトレーニングによるエネルギーの燃焼効率が高まり、全身のシェイプアップが期待できます。

例) 20秒間の運動と10秒間の休憩をセット繰り返す

グループコミュニケーションアプリ「BAND」

招待メンバーのみが参加でき、アプリからいつでも気軽に質問ができます。仲間に成果を報告したり、スタッフから運動や食事についての情報も発信していきます。

この機会にトレーニングの習慣を身につけましょう！



※利用は任意です

