函館 健康づくりセミナー

暗闇HIPトレーニング

11.29 SUN 10:00-11:40

第1部 10:00〜10:40
第2部 11:00〜11:40
入替 10:50〜11:00

- セミナー内容 -

第1部／50歳以上　歩きやすくなるお尻づくり

・椅子サポートあり、関節にやさしい低衝撃メニュー
・歩きやすさと転倒予防につながるお尻づくり

第2部／49歳以下　しっかり追い込むHIP

・周りの目を気にせず集中できる、暗闇フィットネス風
・ヒップアップと燃焼を狙う、しっかり追い込む内容

- こんな方におすすめ！ -

・脂肪を燃焼させたい！！
・ヒップアップさせたい！！



講師　中西 柊
BEYOND 函館店
2024年　店舗優秀賞
2024年　トレーナー優秀新人賞
2025年　函館店 店長

- **場所：函館サーモン・まるなまアリーナ（多目的会議室B）**
- **日時：2026年11月29日（日）10:00〜11:40**
- **参加費：無料　／　定員：各部20名**
- **持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物**

お問合せ,応募フォームはこちらから！

LINE

※ご参加いただいた方にはhakobitにて150ポイント付与