

TOKYO Let's ハートフライズ

大手町・丸の内イベント
みんなでやってみよう！

3/15
水曜
昼

次を目的として、ハートフライズ初の屋外イベントを実施します！

- ◆ 大手町・丸の内ビジネスマン、ビジネスウーマンの
運動不足／ストレス解消、気分向上 健康増進
- ◆ 大手町・丸の内界隈でのショッピングや散策の人々の、
気分転換、娯楽として

ハートフライズ（ハートフルエクササイズ）とは

ハートフライズは、「ハートフルエクササイズ」の略称。

ハートフライズは、美しい名曲・映画音楽・懐かしの歌・日本の唱歌・民謡・各年代のヒット曲など人々の心に響く音楽に合わせ、**老若男女**、大勢で楽しむ日本発の新しいエクササイズです。

ワルツ、タンゴ、ルンバ、サンバ、チャチャチャなど、ダンスのリズムを次々と組み入れ、ダンス経験のない初心者でも見よう見まねで、ラジオ体操のようにその場で普段着でもできます。

健康長寿社会の実現に向けて、生涯スポーツとして**美容と健康**のために新たな選択肢として、地域の皆で楽しみながらリフレッシュするエクササイズとなっています。



みんなでやってみよう！ TOKYO Let's ハートフライズ！！



【日時】 2017年3月15日（水）
11:30～13:30

この時間帯で自由に何度も参加可能

※雨天の場合などの予備日 3月24日（金）

【場所】 大手町フィナンシャルシティ
グランキューブ前広場

【会費】 無料

【内容】 認定インストラクターを見本に、
参加者は普段着のまま参加可能。

【協力】 三菱地所株式会社

【主催】 国際ハートフルエクササイズ協会



ラジオ体操のように、見よう見まねで簡単にできます！
まちがえてもまったく構いません
音楽に合わせて気持ちよく体を動かしましょう～♪



ハートフライズ
イメージキャラクター
ひこちゃん



【主催】 AHEI (Association of Heartful Exercise International)
国際ハートフルエクササイズ協会
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-3-2 郵船ビル 1F
Tel: 03-5533-8676 Fax: 03-5533-8656
E-mail: info@heartful-exercise.com
URL: <http://www.heartful-exercise.com>

