暖冬の令和2年に入り、急に『コロナウイルス』騒動に巻き込まれ、MYフィットネスの各教室も、指導員の判断でお休みになっている状況です。

「コロナに負けない体を作ろう！」とインスタに**《お部屋でできるフィットネス》**を配信中です。ぜひお試しください。

できるだけストレスを溜めず、生活のリズムを崩さずに、速やかに過ぎ去るのを待つばかりです。

　5月23日(土)にイストレ講習会を行いますので、イストレ会員の皆様は勿論、興味のある方や必要性を感じている方は、是非是非体験を兼ねて一緒に動いてみてください。誤嚥を防ぐためのお口のトレーニングも合わせて行います。

改めて『コロナ』で日常生活を乱され、カルチャー等もお休みとなり、長年継続してきたMYフィットネスができない生活が続くことで、ストレスがかかり、免疫力がダウンし、逆効果では？とも思うこの頃です。

皆さんもこの厳しい環境の中、ご自愛されながらも、インスタで**MYフィットネス**をして、免疫力を維持してください。

　　　　　　　　　　NPO法人ＭＹフィットネス研究会　理事長　松原恵子