



NPO 法人 MY フィットネス研究会

会報 NO.12



- 1 はじめに
- 2 イベントのお知らせ
- 3 ニュースレター
- 4 賛助会員のお仲間紹介



はじめに

今年もよろしくお願いいたします。

6月に開催する『MYラー'S フェスタ2018』は、2014年に初めて行なった「WAKUWAKU 運動会」の第二弾！です。

MY フィットネスの良さを盛り込み、簡単で楽しく効果的な体操「ショートトレーニング」も行いますので、MY フィットネス未体験の方も是非お誘い合せの上ご参加ください。

また約2年後に開催される2020年東京オリンピック・パラリンピックですが、私達にできるのは、ただただ大成功するように、開催国民として応援する事だけです。ではNPO法人として何かできることは？

そこで「東京2020五輪参画プログラム」に申請し、正式に東京五輪の‘盛り上げ隊’となりました。

只今交渉中ですが、パラ卓球試技、女子高生ダンス部、女子大生空手型試技も予定しておりますのでお楽しみに！！

指導員と一緒にダンスとトリムに参加希望の方は、4月のステップアップに参加し、いつもより一つ上を目指してみませんか(裏面に参加方法参照)

理事長 松原恵子

★★★★★★★★★ イベントのお知らせ ★★★★★★★★★★

～2020 TOKYO Olympic Support 《MY ラー's フェスタ 2018》～

好評につき運動会第二弾！ 楽しく参加できるイベントを企画しています。

踊って楽しい！ 動いて楽しい！ チャコットと名和の販売ブースも設け買ってお得、
貰って嬉しいまで盛りだくさん！ 気楽に参加できる内容です。是非ご参加ください！！



- ◆会場 NYC スポーツ棟 大体育室
- ◆日時 2018年 6月 29日(金曜日)
- ◆参加費 1,500円(参加Tシャツ3,240円)
- ◆賛助会員は300円クーポンプレゼント
(当日賛助会員に入会された方も対象)
- ◆チャコット、名和商品販売会も同時開催



ニュースレター 《地区イベント報告》

東京地区

毎年恒例の『文京区体操クラブ等交流会』に指導員・生徒36名で参加しました。今年12月23日(土)の祝日に行われ、ダンスとトリムの3曲を元気に発表しました。クリスマス直前の



日程だったので、Xmas 用カチューシャをつけて楽しく「ウップス」を踊り、「プライベートショー」は各教室で猛



特訓して当日に臨み、終了後は達成感で一杯の様子でした。これを機に指導員の仲間が増えてくれるよう期待しています。

ニュースレター 《賛助会員報告》

＜賛助会員のご協力、ありがとうございました＞
2017年の賛助会員数は団体会員1社、個人会員が266名となりました。賛同された皆様からの会費で昨年はビデオカメラを購入いたしました。フェスタでも大活躍いたします。引き続き賛助会員の新規加入、更新申し込みを随時受け付けています。教室の先生を通してお申し込みください。これからもご協力のほど、よろしくお願いいたします。



4月のステップアップコース

今年も4月と10月を予定しています。6月のイベントの際には指導員と同レベルで参加することができます。この機会に指導員への道を目指す方は勿論、指導員にはならないが、ステップアップコースに参加し、イベントで先生と一緒にダンスやトリムを経験したい方は教室の指導員にお申し出ください。一度受けたら次回のイベントも同様に参加できます！

日程: 4月14日(土)文京総合体育館多目的室 B
16日(月)NYC センター棟 2F 24号室
23日(月)NYC センター棟 2F 24号室
時間: 10:00~12:00

NPO 法人 MY フィットネス研究会

〒176-0012

東京都練馬区豊玉北 4-23-1

TEL: 03-3557-2328 FAX: 03-3992-0725

電子メール: mfk-10@myfitness.jp

ホームページ: <http://www.myfitness.jp>

千葉地区

2017年12月3日(日)浦安市民プラザ Wave101多目的大ホールにて「第2回 クリスマス親睦会」を総勢80名でおこないました。



「楽しい！また参加したい！」と思えるよう茶話会付き親睦会を企画し、ダンスが苦手な生徒も一生懸命取り組み、茶話会ではお菓子を頬張りながら、和やかな時間を過ごしました。

DISCOで踊った「ディズニーメロデーダンス」の再演も果たし、フィナーレまで会場内は温かい拍手に包まれ、急遽「イストリム」もおこない、手遊びの箇所では笑顔がこぼれ、思い出深い親睦会を無事終えることができました。



賛助会員のお仲間紹介

本間万里子さん (神奈川地区田村教室生徒さん)



『美』に敏感で、おしゃれと猫が大好き、キルトやフランス料理も習っています。みんなが頼りにする可愛いお姉さんです(笑)。これからも楽しくいきましょ。

田村

40歳を過ぎたころから体力低下が気になり若さと健康(美しさも)を維持できればと体操を始めました。

先生は一人一人の体の悩みに答えてくれて、時にはみんなでおしゃべりしながら心も体もストレス解消できる教室です。ダンスは苦手ですが脳トレのつもりで出来ないなりにチャレンジしています。

仲間と一緒に楽しく体を動かすことが私の何よりの元気の素です。

本間