

もっと♡もっと MYフィットネス



- ◆日時：6月14日(土曜日) 12時~15時
- ◆会場：横浜市スポーツ医科学センター 大研修室(3F)

♡どなたでもできるイスの健康体操もあり！

最寄駅：小机・新横浜にはバスあり



- ◆服装：動きやすい服装、室内履きシューズ
- ◆その他：汗ふき用タオル、水分をご持参ください、マスク着用自由

Let's enjoy!



● 第1部

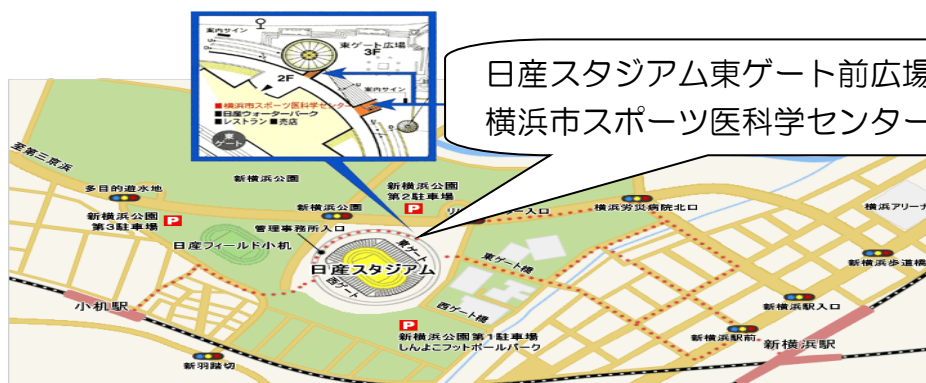
NPO 法人MYフィットネス研究会理事長による
MM (もっとMYフィットネス) 講習会

身体の使い方を再確認し♡目から鱗の動きで全身を動かし、
美姿勢に【美♡Body・美♡脚作り】をGet!! しましょう

【イスを利用しながらお家でできるレッスンもお楽しみに】

● 第2部

初めての方でも、見ながらできる体操・ステップダンス・お楽しみタイム etc.
当日新曲レッスン有♡夏に向けて体力増進！一緒に楽しみましょう！！



日産スタジアム東ゲート前広場
横浜市スポーツ医科学センター 3F

【お問合せ】
公式 Line
090(7185) 2620

