

各位

明けましておめでとうございます。
皆様には、良い一年のスタートを切られた事と思います。
昨年も「MM（もっとMYフィットネス）教室」が継続され、各地区ではイス体操と独自の発表会や講習会とを組み合わせ楽しいイベントが開催されました。準会員さんを含めて参加された生徒さんからは「色々と身体で体感した」「楽しかった」「次も楽しみ」等の感想を頂きました。
活動の様子は会報に掲載された写真をご覧ください。

◆準会員のHPメンバーシップのご紹介

パスワードを入力して準会員専用メンバーシップをご覧になれます。
事務局主催の講習会や活動予定などをお知らせしますのでチェックしてみてください。

◆昨年の講習会やMM教室でのイスを使った活動を紹介します



2/1 お楽しみ会出張講座



6/15 宇都宮生きがいサロン



9/15 宇都宮発表会



8/12 岡山講習会



10/7 ケアプラザ
体操サークル



10/31MY 東京ハロウィン



11/30 入間 MM

◆2023年新設：トライアル制度

資格取得制度には準会員から正会員（認定運動指導員）になる方法があります。スムーズな流れとしてトライアル制度を通して指導員と同じ研修の場で実技習得の体験ができます。イス体操だけでなくダンスやストレッチ有酸素系トリムなど全般的な実技をお教室より先に学べます。詳細は指導員にお尋ねください。3回の体験チャンスがありますが、まずは1回目にトライしてみませんか。