



新たな年を迎えたばかりですが、来年 2026 年は MY フィットネス設立 30 年、NPO になり 20 年となる節目の記念イベントを計画しております。

昨今話題の公的な援助は一切受けず愚直にまい進して参りました。しかし、私達を支えてくださる賛助会員さんからの会費は有難くお受けしております。指導員や生徒さんの健康的な生活を送れる身体作りと、楽しんで継続して欲しいとの思いから、今後も新作実技作成、そして思い出に残る楽しいイベント事業にと、新たな歴史を刻んで参ります。

指導員の学びの場【研究会と勉強会】に、どなたでも参加できる『トライアル』を通して、ご自身の健康維持に役立つ指導員を目指す方も募集しています。全員で一年をかけて準備し、記念イベントを成功させましょう！

理事長 松原恵子



▲神奈川イス体操



▲岡山講習会



▲埼玉 MM 教室

▲埼玉ダンスイベント



♪♪♪ 地区イベント ♪♪♪

舞台での発表会・イス体操講習・参加型の講習会、そして MY フィットネスをより深く体験していただくための「MM 教室」（＝MO っと MY フィットネス教室）を各地で開催し、たくさんの方々にご参加いただきました。これからも「自分の健康は自分で」「健康寿命を伸ばす」「いくつになっても人生を楽しむ」活動を続けて参ります。



▲東京ハロウィンイベント



▲東京交流会



▲宇都宮発表会

