

NPO 法人 MYフィットネス研究会

楽しく♪体に効くフィットネス♪♪
健康は適切な運動習慣から！



● NPO 法人として

MY フィットネス研究会は40年以上にわたり、健康体操を通して心と体の健康を応援する活動を行っています。自分の健康を自分で守ることは、かけがえのない人生を生きる上でとても大切なことです。独自の理論のもと、飽きずに楽しく、続けられる動きを考案し、教室、講習会、研究会を通して、これからも健康づくりのサポートを行ってまいります。

● MYフィットネスの特徴

- ★ **多彩なメニュー**
 - ➡ ストレッチ・リズム体操・有酸素運動等全身をバランスよく動かします！
- ★ **期待できる効果！**
 - ➡ 筋力 UP・体力 UP・免疫力 UP ➡
動ける身体を作り若々しく！
- ★ **飽きずに続く！**
 - ➡ ボール・ベルト・イスを用いて
バリエーションが豊富です！

♥ 賛助会員 ♥ 紹介 ♥



教室に通い33年になります。体操のおかげで酷い肩こり・腰痛が改善され、とても助かっております。私の生活の一部となり体操に通っている方が体調は良く、今では頭の体操にもなっております。これからも優しく指導して下さる先生と教室の皆さんと楽しく続けていけたら幸いです。

(神奈川地区 高橋教室 海江田泉さん)

トライアル生募集中!!

MY フィットネスの健康体操指導員の研修会に参加して、新実技と一緒に学びませんか。気軽に参加できる「トライアル制度」があります。「ずっと健康でいたい」「姿勢を良くしたい」「インストラクターになりたい」etc.健康について興味のある方なら、MY フィットネス未経験でも大歓迎！年齢を問わずお申し込みいただけます。



◎ 指導員が新実技を学ぶ様子(研究会)



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
☎070-7780-8464
<http://www.myfitness.jp>
mail:mfk-10@myfitness.jp

