


● 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 ♥



21年お世話になっています。歳と共に腰や膝に不具合が出ていますが、「無理をしないで自分のペースで」という先生の言葉に励まされ続けています。体操後は背筋が伸びて姿勢が良くなります。レッスンで使われる音楽も素敵な曲ばかりで気に入っています。これからも続けていこうと思います。
(埼玉地区 西嶋教室 鈴木裕子さん)

トリアル生募集中!!

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。「トリアル制度」は健康について興味のある方が気軽に研修会に参加できる制度です。2026年創立30周年記念行事ではトリアル生は、指導員と一緒に舞台に立つことができます。経験や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

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！



イス体操
ボール体操
ベルト体操

ダンス

ストレッチ

筋力アップ
有酸素運動

トータルエクササイズのMYフィットネス

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

