

## ● NPO 法人として

MYフィットネスは、40年以上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（＝健康寿命を伸ばすこと）は、かけがえのない人生を生きる上でとても大切です。独自の理論のもと、飽きずに楽しく、そして長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続けてまいります。

## ● MYフィットネスの特徴

- ★多彩なメニュー → ストレッチ・リズムダンス・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！
- ♡ お近くのMYフィットネス教室に ぜひおいでください！



指導員  
募集

認定健康指導員になって、わたしたちと一緒に活動しませんか。仕事をお持ちの方も活躍しています。

まずはトライアルに、お申込みください♪

# 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！



©2004 MY FITNESS

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

