

モビバン健康体操教室

2024年度 第1期

【開催日】

4月3日（水） 24日（水）

5月8日（水） 22日（水）



講師：森原優次氏

【プロフィール】

NPO法人 MYフィットネス道代表理事
健康運動指導士・フィットネスプロデューサー

【受講料】

4回 2,000円

モビバン（販売価格2,750円）で
販売しています！！

※初めて受講の方は、サンプルを用意いたします。



■スケジュール■

開催日	時間	内容
①4月3日（水）	10時から11時	健康寿命の延伸を目指した！ ご自宅で簡単にできる、モビバン健康体操をお伝えいたします。
②4月24日（水）	10時から11時	モビバンを使った！ ストレッチ&筋トレ&有酸素運動、そしてバランス運動を楽しく行います。
③5月8日（水）	10時から11時	体幹や下半身を中心に行う！ モビバンエクササイズを行います。 また、楽しく脳トレも実践してみましょ！
④5月22日（水）	10時から11時	これから、運動習慣を継続する為のコツや実践方法を伝授いたします。

お問合せ・お申込み

河内長野市民総合体育館

河内長野市大師町25-1 TEL0721-65-0121

◎受付時間

9時から17時

◎休館日：月曜日