

モビバン健康体操教室

【開催日】2025年度 第2期

6月 4日 (水) 25日 (水)

7月 9日 (水) 23日 (水)



【受講料】

4回 2,500円

講師：森原優次氏

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

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
①6月 4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。
②6月 25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。
③7月 9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よう！
④7月 23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

◎受付時間

河内長野市民総合体育館 Sports Co-Creation

9時から17時

河内長野市大師町25-1 TEL0721-65-0121 ◎休館日：月曜日