モビバン健康体操教室

２０２５年度 第３期

【開催日】

８月　６日（水）・２７日（水）

９月１０日（水）・２４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）

※初めて受講の方は、サンプルを用意いたします。

開催日	時間	内容
①8月 6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。
②8月27 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。
③9月10 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う！
④9月 24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 Sports Co-Creation

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