

モビバン健康体操教室

【開催日】2025年度 第5期

12月10日（水）24日（水）

1月14日（水）28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
①12月10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。
②12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。
③1月14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！
④1月28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

Sports Co-Creation

◎受付時間

河内長野市民総合体育館

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