

100歳まで歩いていきたい人、集まれ!



# モビバン



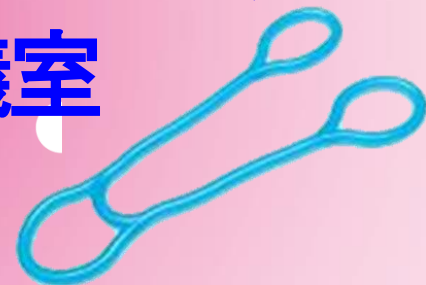
## フィジカルフィットネス 無料体験会

定員  
20名

日時: 1月15日(水) 10時~11時30分

場所: 味生体育館会議室

受付開始日: 1月4日(土)~



モビバンとは、

■ トレーニングバンド【モビバン】を使った

簡単だけど効果的な運動です

■ ストレッチ

■ 筋力トレーニング

■ バランス運動

■ 簡単エアロビクス

4つの運動で若々しく健康に!

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  
フィットネスプロデューサー

【取得資格】

健康運動指導士/フィットネストレーナー/介護予防運動スペシャリスト



お問合せ・お申込み

味生体育館内 SSKスクール事務局 :

摂津市別府2-3-1 TEL: 06-6349-6554

◎ 受付時間

9時から17時

◎ 休館日: 第四金曜日