

女性のための体操サークル

ご参加
お待ちしております

姿勢をよくするフィットネスと イスを使って簡单体操！

NPO法人MYフィットネス研究会（東京地区）が主催する講習会です。
一緒に楽しく体を動かしましょう！



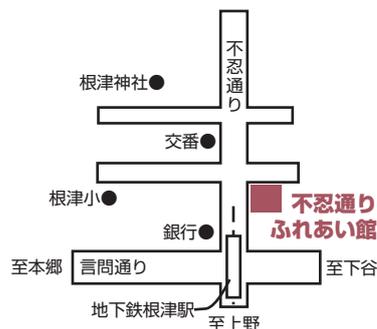
日時 | **5月30日（木）**
10:30~12:00（受付10:00~）

場所 | 文京区不忍通りふれあい館
B1ホール

参加費 | 300円

定員 | 30名

持ち物 | 運動しやすい服装
運動靴、飲み物



- ♥ 正しい姿勢を身につけて、
肩こり・腰痛・ひざ痛を改善しよう！
- ♥ 軽快な音楽に合わせて、
簡単ステップで動ける体を目指して！
- ♥ イスやボールを使って、
O脚予防トレ&筋力アップ体操を体験しよう！

参加ご希望の方はご連絡ください♪

連絡先

090-7710-2572 (臼田)

ウスタ