

News Letter

★ 2023年 会報№17 ★

★ 理事長挨拶 ★★ ★

MY フィットネスの活動は『仲間と顔を合わせて一緒に』がコンセプト！
ここ数年対面の活動が制限されていましたが、徐々に明るい兆しが見え、従来の活動ができるようになり、気を引き締めながらも安堵しております。継続が成果を生むことは、アンケート結果でも証明されており、長く続けるコツは「体操が生活の一部になり、休まずに続けること」です。今年も新たな指導員を募集しています。ご自分も周囲の方の元気を量産していきませんか！ 松原 恵子

★ 各地で開催された MM 教室

もっと MY フィットネス



「もっと身体のことを 知りたい!」「もっとダンスが 上手になりたい!」
みなさんの「もっと知りたい」「もっとやりたい」に応えたいという想いから
スタートした「MM 教室」です。開催予定についてはHPをご覧ください♪

★ イベントの再開 ★★ ★



★ 高齢者向けイス体操



★ アンケートへのご協力ありがとうございました! ★



MY フィットネスの魅力は何ですか？



▼ 教室のレッスン で何が好き？

- 1位 ストレッチ
- 2位 ダンス
- 3位 トリム

MY フィットネスの魅力について伺ったところ、「先生が魅力的」が第一位でした。「無理なくできる・楽しい・教室の雰囲気が良い」といった嬉しい回答をたくさん頂きました。「自分の中で改善されたこと」の問いには「仲間が出来た」が第一位! 「行動的になった・友達が増えた」といったメンタル面、「腰痛が改善された・体力がついた」といった身体面でも良い効果を実感されているようです。継続は力なり! 楽しく続けていきましょう。



お近くの教室を

今すぐ検索!



♥ 賛助会員 ♥ 紹介 ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥



入会して30年以上になります。今では私の生活の一部です。“継続は力なり”今まで健康で元気に過ごせたのは、体操のおかげと感謝しています。楽しい思い出が沢山あります。これからも教室の皆さんと頑張っていきたいと思います。 橋本 文子さん

♥ これからも一緒に健康維持を目指しましょう!
(宇都宮 伊藤)