

# 「動いてみよう」

「動いてみよう」は、ストレッチ！筋力トレーニング！リズム運動！をバランスよく取り入れた 60 分間のトータルフィットネスプログラムです。  
ゆっくり！しっかり！楽しく！一緒に動いてみませんか？

○実施日時：金曜日 10:45~11:45 (60分)

○実施予定：第1期 4~6月 第2期 7~9月  
第3期 10~12月 第4期 1~3月

○対象者：三菱会員・デパート会員・フルタイム会員  
(18歳以上高校生除く)

○料金：各期 9,600円~11,520円 (全10~12回)

○定員：25名

○実施場所：別館2階多目的ルームA・B

○講師：山本初美

○申込受付：当会ホームページ、館内のポスター・チラシにて  
ご案内いたします。



## 講師：山本初美プロフィール

ヘルシーライブプロジェクト代表

武蔵野市生きがい健康づくり推進事業受託

健康運動指導士、ADL高齢者体操研究会上級公認指導者

当会にて、成人スクール「のびのび運動教室」及びスタジオ  
プログラム 20年以上指導