

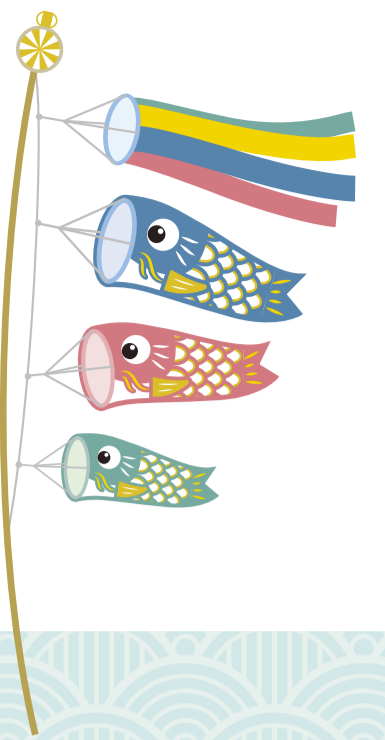
me-byo エクスプラザ

体験ワークショップ

時間：午前11:30、午後1:30 所要時間10～15分間

会場：me-byo エクスプラザ

5月



5/9 土

姿勢改善プログラム

セルフチェック
& 体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

5/16 土

セルフメンテナンスを
習慣に!

コリ知らずの
身体をつくる体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

5/23 土

セルフメンテナンスを
習慣に!

コリ知らずの
身体をつくる体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

5/30 土

DIDIMで
楽しくチャレンジ!

ミニサーキットトレーニング
シャトルラン&ランジ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

※事前の予約の必要はありません。
開催時間内に会場にお越しください。

実施機関 かながわ健康財団

