



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

9/5 土

すぐできる
簡単筋トレ

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

9/12 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
(健康運動指導士・管理栄養士)

9/19 土

免疫力アップ！
腸活体操

講師 長谷川 晴美
(健康運動指導士・管理栄養士)

9/26 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
(健康運動指導士・管理栄養士)



※事前の予約の必要はありません。実施機関 かながわ健康財団
開催時間内に会場にお越しください。