me-byo エクスプラザ

11月 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

11/7 土

すぐできる 簡単筋トレ

講師　市野瀬　厚
（健康運動指導士）

11/14 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）

11/21 土

痛みしらずの 身体づくり 筋膜リリース体操

講師　長谷川　晴美
（健康運動指導士・管理栄養士）

11/28 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。
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