

2月

体験ワークショップ me-byo エクスプラザ



時間：午前 11:30、午後 1:30 所要時間 15 ~30 分間
会場：me-byo エクスプラザ

冷え対策をしっかり！温活月間



2/1日 2/11水 祝

2/21土

血流改善 代謝アップ

生活習慣病
改善体操

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)



2/23月 祝 2/28土

室内で
有酸素運動
プログラム

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)



2/8日 2/15日

[むくみ解消]毎日5分!

ふくらはぎが細くなる
最強ストレッチ

講師 茂木 潤一
(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