

me-byo エクスプラザ

体験ワークショップ



6月

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



6/6 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)

6/13 土

自律神経が整う

元気が出る

セルフマッサージ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

6/20 土

自律神経が整う

元気が出る

セルフマッサージ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

6/27 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

