

me-byo エクスプラザ

3月

体験ワークショップ

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

春の息吹を感じて！ 柔軟力アップ月間

3 / 1 日 【ゆるく深く】 ガチガチ背中 解消ストレッチ
講師 茂木 潤一 (健康運動指導士)

3 / 8 日 【ゆるく深く】 ガチガチ背中 解消ストレッチ
講師 茂木 潤一 (健康運動指導士)

3 / 14 土 身体を伸ばしてデトックス 痛くない柔軟体操
講師 長谷川 晴美 (管理栄養士・健康運動指導士)

3 / 15 日 身体を伸ばしてデトックス 痛くない柔軟体操
講師 長谷川 晴美 (管理栄養士・健康運動指導士)

3 / 21 土 身体を伸ばしてデトックス 痛くない柔軟体操
講師 長谷川 晴美 (管理栄養士・健康運動指導士)

3 / 22 日 身体を伸ばしてデトックス 痛くない柔軟体操
講師 長谷川 晴美 (管理栄養士・健康運動指導士)

3 / 28 土 身体を伸ばしてデトックス 痛くない柔軟体操
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**