

me-byo エクスプラザ

10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



10/3 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)

10/10 土

身体を動かして
リフレッシュ
肺活体操

講師 長谷川 晴美
(健康運動指導士・管理栄養士)

10/17 土

身体を動かして
リフレッシュ
肺活体操

講師 長谷川 晴美
(健康運動指導士・管理栄養士)

10/24 土

だれでもできる
DIDIM ステップダンス
楽しく体力アップ

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

