

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15～30分間

会場：me-byo エクスプラザ

健康を支える
基盤づくり！

筋力アップ月間

11/1 土 11/8 土

11/23 日 11/30 日

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
(管理栄養士・健康運動指導士)

11/9 日 11/24 月 振替休日

転ばない足腰つくる
簡単筋力トレーニング

講師 市野瀬 厚
(健康運動指導士)

11/29 土

【代謝UP】

4ステップで代謝を上げる
簡単痩せトレ

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