

me-byo エクスプラザ

12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

忙しい年末  
だからこそ！

## バランス月間

12/6 土

### 筋力UP】

簡単筋トレと  
美姿勢トレーニング

講師 茂木 潤一  
(健康運動指導士)

12/7 日 12/27 土

頭と身体  
ながらサイズ

講師 市野瀬 厚  
(健康運動指導士)

12/14 日

すっきり整う  
冬のセルフケア！

めぐる健康習慣を  
手に入れよう

講師 下原 佐土子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

12/20 土 12/28 日

基礎代謝アップ  
貯筋運動

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