

me-byo エクスプラザ

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

4月

4/11 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)

4/18 土

ストレスに負けない
カラダづくり

呼吸法 & ツボ押し
マッサージ

講師 長谷川 晴美
(管理栄養士・健康運動指導士)

4/25 土

ココロとカラダを整える

リフレッシュ&リラックス
ストレッチ

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