

me-byo エクスプラザ

9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）

場所：me-byo エクスプラザ

9/17 土 18 日
9/19 月 祝

頭とからだを使って
「バランスしりとり」

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

9/4 日 10 土
9/11 日

動きながら
「あっち向いてホイ」

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

9/24 土

上手にできるかな？

「脚じゃんけん」

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

9/25 日

4 分間でできる
二の腕 締まる
痩せダンス

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