

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 15~30 分間)

場所：me-byo エクスプラザ

10/1 土 2 日  
10/8 土

目かくし  
モノ当てチャレンジ!!

講師 伴野 裕生 (健康運動指導士)

10/9 日

4分でできる  
二の腕 締まる  
痩せダンス

講師 茂木 潤一 (健康運動指導士)

10/10 月祝

ボールを使って  
簡単運動

講師 市野瀬 厚 (健康運動指導士)

10/15 土 22 土  
10/23 日

リズムで ♪  
リラクゼーション!

講師 伴野 裕生 (健康運動指導士)

10/29 土 30 日

チャレンジ!!  
10mタンDEM (継足) 歩行

講師 伴野 裕生 (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