

日比谷フォートタワー

健康月間

5月11日(月)

ラジオ体操



誰でも気軽に参加できる
ラジオ体操

所要時間 約15分

参加人数 定員30名
(先着順)

5月18日(月)

ヨガ



ヨガで大切な要素「正姿勢」
「呼吸」「意識」を体験する
初心者向けのヨガ

所要時間 約15分

参加人数 定員30名
(先着順)

5月27日(水)

ストレッチ



デスクワークの合間に
1人でも出来るセルフ
ストレッチ

所要時間 約15分

参加人数 定員30名
(先着順)

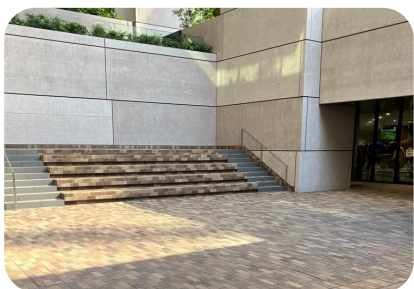
時間

各日12時30分～
(雨天中止)

参加費

無料
(事前申込不要)

場所



日比谷フォートタワー
地下1階
サンクンガーデン