

「豊島区地域保健課公式チャンネル」

に、ピーウォッシュ在籍講師の動画が配信されました。

「としま健康チャレンジ！」事業の一環として、「やってチャレンジ」対象の運動実践プログラムに動画が使用されています。

- 1、気軽に行える初級エアロ：加鹿りえ子インストラクター
- 2、Port De Bras（ポルドブラ）：野崎雄一インストラクター
- 3、ボディコンディショニング&Dance Fit：五十嵐亮インストラクター

下記 URL よりご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/channel/UCYBCB15VSDWT6sG3yTKZoZw>

◆配信期間：令和4年2月28日月曜日まで

◆問い合わせ先：豊島区保健福祉部地域保健課