

身体の作り方講座

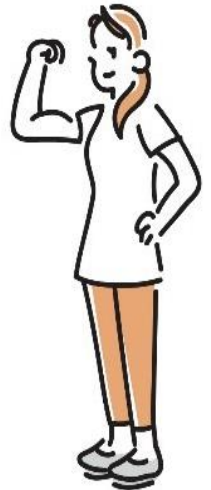
インターネット配信スタート！

講師はスタジオ UBU の小林 生さん。ヨガやピラティスを取り入れながら、身体の縮みを取って軽くて疲れにくい体を作りましょう！

視聴ご希望の方は、下記アドレスまたは二次元バーコードにアクセスの上ご覧ください。

(各日午後1時30分～配信スタート)

ライブ配信が終わった後日でもご覧いただけます。
繰り返し見ながらご自宅でも体を動かしましょう！



第1回目 令和5年6月7日(水) 配信

<https://youtube.com/live/9nqVGAVXwCA>



第2回目 令和5年6月14日(水) 配信

<https://youtube.com/live/tFXZAHTiQ2k>



第3回目 令和5年6月21日(水) 配信

<https://youtube.com/live/5oadydmHx34>



第4回目 令和5年6月28日(水) 配信

<https://youtube.com/live/U9pcbIAC1KY>



当日のインターネット環境や電波の状態によっては、配信中止となる可能性がありますのでご了承ください

お問い合わせ： 原村中央公民館 TEL 79 - 7940