

ピラティス&ストレッチ講座

配信のご案内

ピラティスを取り入れて、ストレッチを行います。

寒い冬で縮んだ体を優しく伸ばしてリフレッシュしましょう！（全4回講座）

講師は、中原千津さんです。

講座はインターネットでライブ配信します。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。（各日午前10時～配信スタート）

また、インターネット配信につきましては、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。



第1回目 令和6年1月30日（火）配信

https://youtube.com/live/NJhyz_81InA



第2回目 令和6年2月6日（火）配信

<https://youtube.com/live/lu6C-QlhTe8>



第3回目 令和5年2月13日（火）配信

<https://youtube.com/live/spP1d9-3IBQ>



第4回目 令和5年2月20日（火）配信

<https://youtube.com/live/IEbRgB-V3k8>

