

ヨガやピラティスを取り入れながら、
体の縮みを取り、
軽やかで疲れにくい身体を作りましょう！



身体の作り方

講座

日 時：令和8年 6月16日・23日・30日・7月7日（全4回）

いずれも火曜日 午前10時30分～

場 所：原村中央公民館 講堂

持 ち 物：ヨガマット、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、飲み物

講 師：スタジオUBU 小林 ^{うぶ}生 さん

定 員：20名 ※定員になり次第締め切りとなります。

申し込み：6/1(月)～6/12(金)の間に中央公民館までお申し込みください。

☎79-7940

※講座は中止、または延期になる場合がありますのでご了承ください。

※講座はライブ配信いたします。また、講座の写真は広報・ホームページ等に掲載されることがあります。

参加者の様子が映り込む可能性がありますのでご了承ください。

※全4回の参加が最適ですが、全てに出られなくても構いません。



講座はインターネット配信いたします。視聴をご希望の方は、
下記アドレスまたは右の二次元コードからアクセスしてご覧ください。

<https://www.youtube.com/live/1om8FjiFPeY>



お申込み・お問合せ 原村中央公民館 TEL79-7940