

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コードにアクセスの上ご覧ください。

(各日午前 10 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8年6月16日(火) 配信

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



第2回目 令和8年6月23日(火) 配信

<https://youtube.com/live/25DYLcO2eNE>



第3回目 令和8年6月30日(火) 配信

<https://youtube.com/live/zQ-KpzbCNO4>



第4回目 令和8年7月7日(火) 配信

<https://youtube.com/live/CK2HR91IzCw>



当日のインターネット環境や通信の状態によっては、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