

ピラティスを取り入れたストレッチ

心地よく身体を動かし、夏の暑さによる疲れを解消！

ピラティス & ストレッチ 講座



日 時：令和8年 9月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金) 全4回
午前10時～11時30分(予定)

場 所：原村中央公民館 講堂

持 物：○ヨガマット／お持ちでない方はバスタオル2枚

○汗ふきタオル ○飲み物 ○動きやすい服装

講 師：中原 千津さん ピラティスインストラクター、フランクリンメソッドエデュケーター

申 込：中央公民館 窓口・電話 79-7940・申込フォーム

先着30名 定員になり次第締め切ります

募集期間：令和8年8月18日(火)～8月25日(火)



↑申込フォーム

※中止・変更となる場合があります。予めご了承ください。

※体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

※講座はライブ配信いたします。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。



お問い合わせ・お申込み：原村中央公民館 TEL 79-7940

ピラティス&ストレッチ 講座

インターネット配信

講師は Yatsugatake C-studio の中原 千津 先生。ピラティスを取り入れたストレッチで心地よく身体を動かし、酷暑の疲れを解消しましょう。

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 00 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 令和8年9月1日(火) 配信

<https://youtube.com/live/nPxe6OHNKv4?feature=share>



第2回 令和8年9月4日(金) 配信

<https://youtube.com/live/jhnw8JpBq1Y?feature=share>



第3回 令和8年9月8日(火) 配信

<https://youtube.com/live/aT1PcQtctZM?feature=share>



第4回 令和8年9月11日(金) 配信

<https://youtube.com/live/niCTluGO3Ug?feature=share>



お問い合わせ・お申込み : 原村中央公民館 TEL 79-7940