

# 令和7年度 昭林公民館 家庭教育学級 「ママに贈る心と体のリフレッシュ講座」

開催日／学習内容／講師／学級の様子

第5回 9月4日(木) 骨盤矯正でスタイルアップ  
講師:フィットネス インストラクター 小見山 恵美子



第6回 9月18日(木) リラックスヨガ  
講師:ラクシュミヨガ 小林そら



第7回 10月9日(木) やさしいピラティス  
講師:インストラクター 松本みか



第8回 10月23日(木) フラの動きを取り入れたリフレッシュ体操  
講師:アロハフィットネス 飯田恵美 <閉講式>

