

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>

