

令和5年度 オンラインレッスン インフォメーション(1月)

以下のレッスンは過去にオンラインレッスンで実施したアーカイブ動画です。

※2023年「6月1日～8月1日」と「9月1日～10月31日」に実施した動画と同じ内容ですのでお申込み時にはご注意ください。

レッスン名	販売期間	参加 URL
・高齢者になった時の「幸齢者」になる「ながら体操」のすすめ ・介護予防運動・フレイル予防は、高齢者だけがやるものじゃない！	1月15日～ 3月15日の 期間見放題	https://peatix.com/event/3815118/view
・未・持病の予防改善・免疫UP！サポート		https://peatix.com/event/3815274/view
・姿勢改善 ～猫背が気になりだした方必見！～		https://peatix.com/event/3815245/view
・スケボー初心者必見！初心者向けスケートボード講座		https://peatix.com/event/3815258/view
・同じ運動でも効果絶大、㊟ポイント教えます！ 股関節・体幹のコンディショニング		https://peatix.com/event/3815268/view
・走り方のコツ＆自宅でできるコソ練講座		https://peatix.com/event/3815301/view
・丈夫な骨は一生の宝物 ～骨作りの食事とは？～ ・毎日の献立をカンタン、オイシク、タノシク。		https://peatix.com/event/3815160/view
・怪我の時だけではない！？ パフォーマンス向上にも使えるテーピング講座		https://peatix.com/event/3815142/view
・減量は忍耐・努力・根性！？違います！コツは「知っている」か「知らない」かだけ！		https://peatix.com/event/3815181/view
・もしもの時に備えた空き缶炊飯～キャンプでもやってみたいアウトドアクッキングの実際～		https://peatix.com/event/3815135/view
・マラソン大会の可能性 ～スポーツイベントの未来～		https://peatix.com/event/3815173/view
・とみとみの筋トレ3種盛り!!		https://peatix.com/event/3815281/view

Youtubeにて「ランチタイムレッスン」の動画を無料掲載中！！

<https://youtu.be/d6odqGdySog>

<https://youtu.be/ZHAnALVEMWs>