

美姿勢エクササイズ（金）



目指せ 美ボディ！！

講師 徳松 奈々依

回数	月 日	曜 日	テ ー マ	内 容
1	1/7	金	姿勢チェック 骨盤底筋エクササイズ	○開講式 ・バレエストレッチ ・バーレッスン ・ポールドブラ ・姿勢チェック
2	1/14	金	骨盤矯正 歩き方レッスン	・バレエストレッチ ・バーレッスン ・踊り ・ウォーキング
3	1/21	金	ヒップアップ 歩き方レッスン	・ストレッチ ・筋トレ ・バーレッスン ・踊り ・ウォーキング
4	1/28	金	猫背矯正 歩き方レッスン	・ストレッチ ・バーレッスン ・ポールドブラ ・ウォーキング
5	2/4	金	歩き方レッスン	○閉講式 ・ストレッチ ・バーレッスン ・ポールドブラ ・ウォーキング

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00 (2時間)
定 員	10名
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヨガマット、靴下

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は10月13日（水）～10月26日（火）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性があります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ✉yuyukan@sjcweb.jp 🏠<https://www.yuyukank.com>
 Twitter@yuyukan6 Instagram@yuyukan_kagoshima
 Facebook@鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単に
 できます。右のQRコードを読み取るか、
<https://connect.place/yuyukan/>に
 アクセスしてください。

