

ピラティス（日）



ピラティスで季節の変わり目を元気に乗り切る身体作りをしましょう
 ※9月末更新 日程変更版

講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	<u>10/3</u>	日	ピラティスとは正しい姿勢について知りましょう	○開講式 呼吸法の練習 正しい姿勢の取り方を体得
2	<u>10/10</u>	日	上半身を動かす	アームワーク 正しい肩の位置、肩甲骨の位置について知りましょう
3	<u>10/24</u>	日	お腹・腰回りを動かす	Cカーブ、ロールアップなど 腹筋のエクササイズを行います
4	<u>10/31</u>	日	下半身を動かす	サイドキック、スクワットなど 足の筋肉をつけるエクササイズを行います
5	<u>11/7</u>	日	総復習してみましよう	○閉講式 姿勢、呼吸法、それぞれのエクササイズを総復習します

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00~12:00 (2時間)
定 員	10名
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヨガマットもしくは大幅のバスタオル、水分補給用の飲み物、タオル

- ※ 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。
- ※ 受付期間は7月13日（火）～7月27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。

