


# 美姿勢エクササイズ（金）

目指せ 美ボディ！！  
※9月末更新 日程変更版

講師 徳松 奈々依

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	10/1	金	姿勢チェック 骨盤底筋エクササイズ	○開講式  バレエエクササイズ 立ち方、ウォーキングレッスン  
2	10/8	金	骨盤矯正 歩き方レッスン	
3	10/15	金	猫背改善 歩き方レッスン	
		金	ヒップアップ 歩き方レッスン	
		金	ウェストエクササイズ 歩き方レッスン	
		金	美脚エクササイズ 歩き方レッスン	
		金	骨盤底筋エクササイズ 歩き方レッスン	
<u>※上記内容を調整しながら開講いたします。</u>				

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。

