

ピラティス（日）



ピラティスで冬を元気に乗り切る身体作りをしましょう

講師 東中川 マユミ

| 回数 | 月日 | 曜日 | テーマ | 内容 |
|----|------|----|------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 1/9 | 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 | 1/16 | 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 | 1/23 | 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 | 1/30 | 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 | 2/6 | 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。

