

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

講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	9/11	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	9/18	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	9/25	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	10/2	日	下半身を動かす	サイドキック、スクワットなど 脚の筋肉をつけるエクササイズを行います
5	10/9	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。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は7月13日(水)~7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 Instagram@yuyukan_kagoshima
 ホームページ <https://www.yuyukan.com>
 最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>
 (コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての詳細はこちらから！
 どちらからでも確認できます。
 申込期間中は申込フォームも設置されます。



▲最新情報ページ