

# ピラティス (日)



ピラティスのエクササイズで疲れない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	9/10	日	ピラティスとは	○開講式 ピラティスの由来について
2	9/17	日	基本姿勢 呼吸法を習得	呼吸法の練習 姿勢のチェック、正しい姿勢について
3	9/24	日	上半身を動かす	アームワークなど 腕、肩、二の腕を引き締めましょう
4	10/1	日	お腹まわりを動かす	ロールアップ 他 お腹回りを引き締めましょう
5	10/8	日	下半身を動かす	サイドキック 他 脚を引き締めましょう
6	10/15	日	腹筋、背筋のバランス 骨盤の位置について	腹筋、背筋、骨盤の位置など 全体のバランスをチェックします
7	10/22	日	ピンポイント復習 骨盤底筋群について	○閉講式 ピンポイント復習 骨盤底筋群エクササイズ

教材費	なし
開講時間	10:00~12:00 (2時間)
定員	10名 (定員になり次第、締め切ります)
場所	講習室
準備するもの	ヨガマットもしくは大判のバスタオル、水分補給用の飲み物、

- ※ 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(木)~7月26日(水)です。
- ※ 申し込み状況等によって、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