

# ボディメイク講座（金）

正しい食事とトレーニングの知識を身に付けよう



講師 森 賢大

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	3/15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>下半身のトレーニングを覚える</li> <li>ボディメイクと食について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクワット</li> <li>ワイドスクワット</li> <li>ランジ</li> <li>身体にとって必要な栄養</li> </ul>
2	3/22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>下半身のトレーニング</li> <li>上半身（胸）のトレーニングを覚える</li> <li>食事について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクワット、ワイドスクワット、ランジ</li> <li>プッシュアップ、ベンチプレス</li> <li>栄養学</li> </ul>
3	3/29	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>下半身のトレーニング</li> <li>上半身（胸）のトレーニング</li> <li>上半身（背中）のトレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクワット、ワイドスクワット、ランジ</li> <li>プッシュアップ、ベンチプレス</li> <li>デッドリフト</li> </ul>

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00（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	運動しやすい服装、屋内用運動靴、空の500mlペットボトル×2本

※ 運動・座学の両方を行います。

※ 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1月14日（日）～1月28日（日）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.yuyukank.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

受付番号（ ）

令和 年 月 日

### 短期講座 ボディメイク講座

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
（ ふ り が な ）			
氏 名			
連 絡 先	携 帯	—	自 宅