

令和6年度 短期講座

美しいカラダを手に入れよう（金）

～柔軟教室～

日常生活の中で凝り固まった身体を新体操のトレーニング方法でほぐし、鍛えていきましょう。

講師 坂元 彩乃

回数	月日	曜日	テ-マ	内 容
1	10/4	金	○自己紹介 ○柔軟度チェック ○目標 ○基礎柔軟運動	・自己紹介と悩みや目標を伺います。 ・今の自分の柔軟度を知る。 ・上半身、下半身、それぞれの部位を意識しながら簡単なストレッチを行う。
2	10/11	金	○ストレッチ ○柔軟（上半身、下半身） ○筋肉トレーニング ○ストレッチ	・ストレッチをして身体をほぐす。 （肩周り、腕を伸ばす上半身ストレッチ 股関節、ふともも、お尻周り下半身ストレッチ） ・腹筋、背筋、全身等筋肉トレーニング ・ストレッチをして身体をほぐす
3	10/18	金	○ストレッチ ○柔軟・筋肉トレーニング ○総復習 ○まとめ	・ストレッチをして身体をほぐす （肩周り、腕、お腹等上半身ストレッチ 股関節、ふともも、お尻周り下半身ストレッチ） ・筋肉トレーニング ・今の自分の柔軟度チェック

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）※女性対象講座です
場所	講習室
準備するもの	ヨガマットなど敷くものをお持ちください。 飲み物、タオル、大きめのタオル（マフラータオル等）、動きやすい服装

- ※ 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。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は9月13日（金）～9月26日（木）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 美しいカラダを手に入れよう～柔軟教室～

利用証番号		受付番号	
（ふりがな）			
氏名			
連絡先	携帯	— —	自宅 — —