

令和6年度 短期講座

美しいカラダを手に入れよう～柔軟教室～（金）

★柔軟&筋トレ★

日常生活で凝り固まったカラダ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	テーマ	内容
1	2/7	金	○自己紹介 ○基礎柔軟 ★レベル1	・自己紹介 ・自分の柔軟度、筋力を知る
2	2/14	金	○基礎柔軟 ○ストレッチ ○筋カトレーニング ★レベル2	・肩周り、股関節、ふともも等を様々な角度からアプローチして前後開脚、Y字バランスをやりやすくする ・筋トレで身体の軸を作る
3	2/21	金	○基礎柔軟 ○ストレッチ ○筋カトレーニング ○まとめ ★レベル3	・様々な角度からアプローチして前後開脚、横開脚、Y字バランスをやりやすくする ・筋トレで身体の軸を作る

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。 マフラータオル等長めのタオル（1本）、動きやすい服装、飲み物

- ※ 2人組になって行うことがあります。他の受講者さんとの接触が苦手な方はご遠慮ください。
- ※ 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1月14日（火）～1月24日（金）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性あります。



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.yuyukank.com>



▲ホームページ

申込方法についての詳細はHPから。申込期間中は申込フォームも設置されます。LINE公式アカウント友だち追加も受付中！



▲LINE公式アカウント

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～*2月

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