

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	5/17	日	ピラティスとは	○開講式 ピラティスの由来について
2	5/24	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	5/31	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	6/14	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	6/21	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	6/28	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	7/5	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	15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
確認事項 ※備考欄に記入又は 申込フォームにチェック※	妊娠中の方のご参加はご遠慮いただいております。 ご確認の上お申し込みください。

- ※ 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。
- ※ 受付期間は4月14日(火)~4月20日(月)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

✉yuyukan@living-facility.com

ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>

FAX(099)255-5750

Instagram@yuyukan.kagoshima



▲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