

# 室内体幹トレーニング（金）



ストレッチポールを使って普段なかなかほぐさない筋肉やリンパの詰まりをとって、カラダの可動域を広げていきます！ 代謝もあげて痩せやすく美しいカラダを作っていきましょう

講師 坂元 彩乃

| 回数 | 月 日   | 曜 日 | テ ー マ                 | 内 容                                                                                                          |
|----|-------|-----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 11/6  | 金   | ストレッチポール<br>ヨガマット     | ○開講式<br>ストレッチポールのメリットと使い方、全5回の流れなどお伝えしながらレッスンしていきます。                                                         |
| 2  | 11/20 | 金   | ストレッチポール<br>柔軟        | 新体操の柔軟方法や柔らかくなるポイントをお伝えしながら、ストレッチポールでリンパをほぐしたり固まった筋肉をほぐしていきます。                                               |
| 3  | 11/27 | 金   | ストレッチポール<br>筋トレ       | 柔軟・ストレッチポールでカラダをほぐして可動域を広げたタイミングで筋肉トレーニングも加えてきれいなカラダのラインを作っていきます。                                            |
| 4  | 12/11 | 金   | ストレッチポール<br>柔軟<br>筋トレ | トレーニングを繰り返す中でカラダの変化に気づき始める頃。またトレーニング方法も覚えてきた頃なので自分自身のカラダとしっかり向き合ってレッスンします。                                   |
| 5  | 12/18 | 金   | ストレッチポール<br>柔軟<br>筋トレ | ○閉講式<br>全5回。初回の時と自分の変化を感じてもらいます。<br>・ポールの使い方が分かるようになった。<br>・可動域の範囲が変わった。<br>・柔らかくなった。<br>出来るようになった喜びを感じましょう！ |

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 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 | ストレッチポール、ヨガマット、飲み物、タオル |

- ※ 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 10月13日（火）～10月25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