

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	8/2	日	ピラティスとは	○開講式 ピラティスの由来について
2	8/9	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	8/16	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	8/23	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	8/30	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	9/13	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	9/27	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、

- ※ 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- ※ 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7月13日（月）～7月22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@living-facility.com Instagram@yuyukan.kagoshima
 ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.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