

# 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  | 5/19 | 日  | ピラティスとは                 | ○開講式<br>ピラティスの由来について             |
| 2  | 5/26 | 日  | 基本姿勢<br>呼吸法を習得          | 呼吸法の練習<br>姿勢のチェック、正しい姿勢について      |
| 3  | 6/2  | 日  | 上半身を動かす                 | アームワークなど<br>腕、肩、二の腕を引き締めましょう     |
| 4  | 6/16 | 日  | お腹まわりを動かす               | ロールアップ 他<br>お腹回りを引き締めましょう        |
| 5  | 6/23 | 日  | 下半身を動かす                 | サイドキック 他<br>脚を引き締めましょう           |
| 6  | 6/30 | 日  | 腹筋、背筋のバランス<br>骨盤の位置について | 腹筋、背筋、骨盤の位置など<br>全体のバランスをチェックします |
| 7  | 7/7  | 日  | ピンポイント復習<br>骨盤底筋群について   | ○閉講式<br>ピンポイント復習<br>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     | 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 | 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4月14日(日)~4月25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>

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