

〔ホーム祭体験講座～利用証をお持ちでない方も受講できます～〕

平成29年度 ホーム祭体験講座

# ピラティス

～ピラティスを体験しましょう～



講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	2/25	日	ピラティスについて 知りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピラティスの歴史について知りましょう。</li> <li>ピラティスのこだわり、正しい姿勢、効率的な呼吸を体験、習得しましょう。</li> <li>ピラティスのエクササイズをやってみましょう。腰痛・肩こり改善、ウエストシェイプ、ヒップアップなど、様々な効果のあるエクササイズを行います。</li> </ul>

教材費	なし
開講時間	10:30～12:00 (1時間半)
定員	30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幅のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

※ 受付期間は1月15日(月)～2月18日(日)です。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

受付番号

受付番号

平成 年 月

### ホーム祭体験講座 ピラティス

(ふりがな)	
氏名	
お電話番号	
ホーム利用証	あり / なし

※FAXをご利用の際は、必ず電話による送信確認をして下さい。