



# エアロビクス&コンディショニング (火)

体の整え方や体幹部の引き締め方を身につけ、  
疲れにくい体、よく動く体を目指しましょう

講師 高岡 綾子

回数	月日	曜日	テーマ	内容	備考
1	12/5	火	体のセルフモニタリング	○開講式 自分の体の癖に気づきましょう。	
2	12/12	火	コンディショニング① & ボールエクササイズ①	下肢のコンディショニングを身につけましょう ボールを用いたストレッチ	足のむくみ、冷え、○脚などの予防・緩和
3	12/19	火	コンディショニング② & ボールエクササイズ②	上肢のコンディショニングを身につけましょう ボールを用いたストレッチ&エクササイズ	肩こり、背中のはりなどの予防・緩和
4	1/16	火	コンディショニング③ & ボールエクササイズ③	体幹部のコンディショニングを身につけましょう	正しい姿勢、お腹周りをスッキリさせる
5	1/23	火	コンディショニング④ & エアロビクス	コンディショニングの①～③を復習しておうちでもしっかりできるようにしましょう	
6	1/30	火	コンディショニング⑤ 下肢のリンパマッサージ	オイルを用いて下肢(足先からそけい部まで)のセルフリンパマッサージを行います	オイルはこちらで準備します
7	2/6	火	講座内容のまとめ	○閉講式 エアロビクス、コンディショニング、ボールエクササイズの総復習	

\*疲れにくい体づくり、美しい姿勢を身につけたいなど、お一人お一人の悩みが解決するような時間にしたいと思います。難しい内容ではありませんので、安心してご参加ください。

教材費	1,300円(ボール・資料代) ※ボールは持参可能ですが、同じボールの方がやりやすいと思いますので、できるだけご購入をお願いいたします。
開講時間	19:00~21:00(2時間)
定員	20名
場所	講習室
準備するもの	動ける服装、シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオル可)、持っている人はボールなど

※ 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。

※ 受付は10月13日(金)~10月26日(木)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

E-mail [yuyukan@sicweb.jp](mailto:yuyukan@sicweb.jp)

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム(事務局発信)