

ピラティス（日）



ピラティスで寒さに負けない身体作りを目指そう

講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/3	日	ピラティスとは 呼吸法とは	○開講式 ピラティスとは 胸式ラテラル呼吸の仕組みとは
2	12/10	日	基本姿勢 正しい姿勢について 知りましょう	姿勢の正しい取り方を体得 悪い姿勢についても知りましょう
3	1/14	日	上半身を動かす	アームワークなど 正しい姿勢のままアームワークを出来るように
4	1/21	日	お腹まわりを動かす	Cカーブ、ロールアップなど 様々な腹筋のエクササイズを行います
5	1/28	日	下半身を動かす	サイドキック、スクワット、ランジなど 様々な下半身のエクササイズを行います
6	2/4	日	身体のバランスを 意識しながら復習	上半身、下半身、骨盤の位置など 意識しながらエクササイズ復習
7	2/18	日	骨盤底筋群と 骨盤調整	○閉講式 骨盤底筋群エクササイズ、 骨盤調整エクササイズ を行います

教材費	なし
開講時間	10:00~12:00 (2時間)
定員	30名
場所	講習室
準備するもの	大幅のバスタオル又はヨガマット、フェイスタオル、 水分補給用の飲み物

※ 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 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）