



エアロビクス (月)

～エアロビック&コンディショニング～

仲間と楽しく活動しながら、
疲れにくい体、気持ちよく動ける体を手に入れましょう！

講師 高岡 綾子

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容	備 考
1	8/20	月	・エアロビック(基本①) ・コアトレ& コンディショニング	○開講式 ・まずは音楽に合わせて動いてみましょう、日頃の運動不足解消です。 ・自分の体の癖に気づきましょう	コンディショニングでは体の様々なお悩みにアプローチしていきます
2	8/27	月	・エアロビック(基本②) 同上	・エアロビックらしい体の動かし方を楽しく学ぼう！ コンディショニング例：下肢の改善	
3	9/3	月	・エアロビック(基本③) 同上	・基本のステップを楽しくのびのびと動けるようにしよう！ コンディショニング例：肩こり改善	
4	9/10	月	・エアロビック(初級①) 同上	・少しレベルアップしたステップや2人組&グループの動きにチャレンジしよう！ コンディショニング例：呼吸改善	
5	10/1	月	・エアロビック(初級②) 同上	・上体を安定させ足をしっかり使って大きく動けるようになろう！ コンディショニング例：姿勢改善	
6	10/22	月	・エアロビック(初級③) 同上	・表情も豊かにかっこよく動けるようにしよう！ コンディショニング例：フットケア	
7	10/29	月	講座内容のまとめ	○閉講式 ・6回の総復習	

*初心者大歓迎！前半はエアロビック、後半は自分の体のセルフケアができる内容を行います。
週に一回、楽しくリフレッシュしませんか？

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00～21:00 (2時間)
定 員	40名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	体育館
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) 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7月13日(金)～7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@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)