

# ピラティス (日)



ピラティスのエクササイズで夏に向けて引き締まった身体を作りましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	5/20	日	ピラティスとは	○開講式 ピラティスの由来について 呼吸法の練習
2	5/27	日	ピラティスの基本姿勢を習得	呼吸法の練習 基本姿勢の取り方 正しい姿勢について知り、自分自身の姿勢をチェックしましょう
3	6/3	日	上半身を動かす	アームワークなど 腕、肩まわりのエクササイズで二の腕、肩回りを引き締めましょう
4	6/10	日	お腹まわりを動かす	ロールアップなど お腹まわりのエクササイズでお腹、腰回りを引き締めましょう
5	6/24	日	下半身を動かす	サイドキックなど 足元まわりのエクササイズで美脚を目指しましょう
6	7/1	日	腹筋、背筋のバランス 骨盤の位置について	腹筋、背筋、骨盤の位置など 全体のバランスを考えながら エクササイズ
7	7/8	日	ピンポイント復習 骨盤底筋群について	○閉講式 ピンポイントでエクササイズ復習 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	25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、

※ 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。

※ 受付期間は4月13日(金)~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](mailto: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)