

# エアロビクス (月)

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
1	7/29	月	・エアロビック① ・コンディショニング①	○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！ ・脚の疲れ、冷えやむくみなどにアプローチ！
2	8/5	月	・エアロビック② ・コンディショニング②	・基本のステップを楽しくのびのびと動いてみましょう！ ・肩や背中への張りにアプローチ！
3	8/19	月	・エアロビック③ ・コンディショニング③	・エアロビックらしい体の動かし方を楽しく学びましょう！ ・呼吸体幹部を鍛えよう、姿勢の改善！
4	9/2	月	・エアロビック④ ・コンディショニング④	・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の復習
5	9/9	月	・エアロビック⑤ ・コンディショニング⑤	○閉講式 ・スピードアップにチャレンジ！ ・受講生のニーズに合わせたコンディショニング

\*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。

※ 受付期間は7月14日(日)~7月26日(金)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)