

# ピラティス（日）



ピラティスで冬を乗り切る身体作りをしましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/1	日	ピラティスとは	○開講式 ピラティスの効果とは？ 呼吸法の練習
2	12/8	日	正しい姿勢について 知りましょう	お互いに姿勢をチェック 正しい姿勢の取り方を体得
3	1/19	日	上半身を動かす	アームワーク 正しい肩の位置、肩甲骨の位置について 知りましょう
4	1/26	日	お腹、腰回りを動かす	Cカーブ、ロールアップ など 腹筋のエクササイズを行います
5	2/2	日	下半身を動かす	サイドキック、スクワット など 脚の筋肉をつけるエクササイズを行います
6	2/23	日	全体のバランスを 意識しながら復習	呼吸、姿勢、体の動きなど 全体のバランスを意識しましょう
7	3/1	日	骨盤の筋肉を つけましょう ピンポイント復習	○閉講式 骨盤のエクササイズとピンポイント復習を 行います

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00~12:00 (2時間)
定 員	25名
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヨガマットもしくは大判バスタオル、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（日）～10月27日（日）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）