



# コンディショニング&ボールエクササイズ (火)

コンディショニングで体を整え、ボールエクササイズで体幹部の引き締め、  
疲れにくい体、よく動く体を目指しましょう！

講師 高岡 綾子

回数	月日	曜日	テーマ	内容	備考
1	1/14	火	体の セルフモニタリング	○開講式 自分の体の癖に気づきましょう ボールの使い方に慣れましょう	二人組で行う
2	1/21	火	コンディショニング① & ボールエクササイズ①	下肢のコンディショニングを身につけましょう ボールを用いたストレッチ&エクササイズ①	足のむくみ、冷え、○脚などの予防・緩和
3	1/28	火	コンディショニング② & ボールエクササイズ②	上肢のコンディショニングを身につけましょう ボールを用いたストレッチ&エクササイズ②	肩こり、背中のはりなどの予防・緩和
4	2/4	火	コンディショニング③ & ボールエクササイズ③	体幹部のコンディショニングを身につけましょう ボールを用いたストレッチ&エクササイズ③	正しい姿勢、お腹周りをスッキリさせる
5	2/18	火	コンディショニングの復習と スローエアロビック	学んだコンディショニングを確認し、正しく自分でできるようにしましょう！整った体で、心地よく動く経験をしてみましょう！	コンディショニングの理論と実技の確認
6	2/25	火	リンパマッサージ 講座内容のまとめ	○閉講式 下肢（足元からそけい部まで）のセルフリンパマッサージを行います ボールの活用法いろいろ	むくみや脚のたるさなどの緩和

\*疲れにくい体づくり、美しい姿勢を身につけたいなど、お一人お一人の悩みが解決するような時間にしたいと思います。難しい内容ではありませんので、安心してご参加ください。

教材費	1,600円(ボール+テキスト代) ※ボール持参の方は テキスト代400円のみ ボール(ソフトジム)をお持ちの方は持参可能ですが、同じボールの方がやりやすいと思いますので、できるだけご購入をお願いいたします。
開講時間	19:00~21:00(2時間)
定員	20名
場所	講習室
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)、 筆記用具、持っている人はボールなど

※ 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)