

火 TUE



やさしいヨガ

Yasashii Yoga

運動強度 ★
 リラックス度★★★★

12:30~13:30

定員：50名
 費用：4,000円
 持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

Yonemura Mii

米村 未衣

- 動作はゆっくりと滑らかに行う
- 呼吸に動作が合うようにする。
- 呼吸と動作に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切に、それに意識を集中させる。

血流を全身に循環させカラダを整える。
 誰でもできるやさしいポーズでカラダの不調を改善させる……などの効果が期待できます！
 ※満腹時を避ける。
 ※入浴前後30分を避ける。



スタンダードピラティス

Standard Pilates

運動強度 ★★
 リラックス度★★★★

14:00~15:00

※セラバンド、ソフトジム（ボール）なども使用。

定員：40名
 費用：4,000円
 持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

Fujisawa Yuka

藤沢 優香

- エクササイズによって代謝・血行が良くなります。
- 脂肪が減少し、しなやかなバランスのとれた筋肉がつかます。

呼吸法を活用しながら、インナーマッスルをゆっくりと鍛えていきます。継続してゆくうちに、美しい姿勢を望めます。
 身体に負担をかける事がないので、体力的に自信のない方でも行えます。

金 FRI



ピラティスリラクゼーション

Pilates Relaxation

運動強度 ★★
 リラックス度★★★★

12:30~13:30

※セラバンド、ソフトジム（ボール）、テニスボールなども使用。

定員：50名
 費用：4,000円
 持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

Honma Aki

本間 亜紀

- 続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い内臓の動きもアップ！
- 疲れないカラダを作る。
- 肩こり・腰痛の改善・予防
- 気になる部分の引き締め

カラダのコア（芯）を安定させ、バランスの良い姿勢になるためインナーマッスルを鍛える。
 ゆっくり深い呼吸法（肋間式呼吸）と様々なエクササイズを行います。体力に自信のない方でも行えます。



すっきりヨガ

Sukkiri Yoga

運動強度 ★★
 リラックス度★★★★

14:00~15:00

定員：40名
 費用：4,000円
 持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

Oshiro Tomoko

尾代 智子

- 動作はゆっくりと滑らかに行う。
- 呼吸に動作が合うようにする。呼吸と運動に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切に、それに意識を集中される。

ストレスによるカラダの緊張をほぐし、心身ともにリラックスさせる。ゆったりとした呼吸とポーズでバランスのとれたカラダをつくる。
 ※満腹時を避ける。
 ※入浴前後30分を避ける。

教室名		申込み用 QRコード	申込期間 4月15日(土)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		5月 7日(日) 必着	【6月】 6日,13日,20日,27日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		5月10日(水) 必着	【7月】 4日,11日,18日,25日
金 (FRI)	ピラティス リラクセーション 12:30～13:30		5月 9日(火) 必着	【6月】 16日,23日,30日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		5月 9日(火) 必着	【7月】 7日,14日,21日,28日 【8月】4日

申込方法

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
 - ②ハガキ
 - ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコードからお申込みいただけます。)
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/index.html>)
 - ④FAX 03-3485-3926
- ※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います
※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内)で利用いたします。
無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。
※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。
※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。
当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場 2-19-39 TEL03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

注意事項

- ◆費用は初回に1F受付でお支払い頂き、領収書に付属の参加証を体育館の『参加証入れ』に入れてください。
- ◆お子様連れでのご参加は、ご遠慮ください。
- ◆近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願いいたします。

キルトリ線

やさヨガ: 5/7 _ スタピラ: 5/10 _ ピラリラ: 5/9 _ すっきり: 5/9

2023年度 第2期教室プログラム	教室名	教室申込書	受付No.: () 受付日: R 年 月 日 担当: ()
フリガナ	年齢	電話番号	FAX
名前	歳		

住所 〒 -

(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)