

火曜・金曜教室プログラム

内容&講師紹介

場 所：駒場体育館体育室
日 程：裏面参照（全8回）
対 象：16歳以上
※講師変更の場合あり

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

まきこ

Makiko

- 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

定員：50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

※セラバンド、ソフトジム（ボール）なども使用。

- 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

ピラティスリラクセーション

Pilates Relaxation

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

Honma Aki

本間 亜紀

※セラバンド、ソフトジム（ボール）、テニスボールなども使用。

- 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 11月15日(水)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		11月30日(木) 必着	2024年 【1月】 16日,23日,30日 【2月】 6日,13日,20日,27日 【3月】 5日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		12月4日(月) 必着	
金 (FRI)	ピラティス リラクセーション 12:30～13:30		12月7日(木) 必着	2024年 【1月】 12日,19日,26日 【2月】 2日,9日,16日 (23日は休み) 【3月】 1日,8日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		12月7日(木) 必着	

4期——9月15日(金)募集開始——(開催日10月24日(火),20日(金)から)募集終了
5期 11月15日(水)募集開始 (開催日2024年1月12日(金),16日(火)から)
令和6年度(2024年度) 第1期 教室プログラムの募集予定
2024年2月15日募集開始(4月～から開催)
(予定は予告なく変更になる場合がありますので随時区報・ホームページ等でご確認ください。)

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目黒区ホームページ(※QRコード有)
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

キリトリ

やさヨガ：11/30_スタピラ：12/4 ピラリラ：12/7_すっきり：12/7

2023年度 第5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)