

# 月曜教室プログラム

場 所：駒場体育館体育室  
日 程：裏面参照（全10回）  
対 象：16歳以上

## 内容&講師紹介

### 注意事項

- ◆費用は初回到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。



## シェイプアップ

10:00~11:00

定 員：50名  
費 用：5,000円  
（保険料含む）  
持ち物：運動しやすい服装  
屋内用運動靴

Morioka Hiroko

森岡 弘子

運動強度 ★★★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

- 心肺機能向上
- 全身持久力の向上
- 体脂肪燃焼
- 基礎代謝がアップ
- 疲れにくい
- 太りにくい

筋力トレーニングとエアロビクス（有酸素運動）の二つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて様々なステップを使った運動で楽しくシェイプアップ！  
心臓への負担が少なく消費カロリーが高めです。ストレス解消にもオススメ！  
継続することで生活習慣病の予防効果も期待できます。



## はじめて太極拳

11:30~12:30

定 員：50名  
費 用：5,000円  
（保険料含む）  
持ち物：運動しやすい服装  
屋内用運動靴

Miyakoshi Hiroki

宮腰 広樹

運動強度 ★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥

- 脳の活性化
- 体力アップ
- 内臓機能アップ
- 免疫能力増加
- 転倒防止
- 集中力アップ

武術として生まれた太極拳ですが、やわらかでゆったりとした動きが特徴であり、健康と老化防止に良いとされています。  
太極拳に興味がある方、運動を始めてみたい方などぜひご参加ください。



## スロエアロビック

SLOW AEROBIC

13:00~14:00

定 員：30名  
費 用：5,000円  
（保険料含む）  
持ち物：運動しやすい服装  
屋内用運動靴

Asayama Miki

浅山 美樹

健康運動指導士

運動強度 ★★

脂肪燃焼度 🔥🔥

- 運動を楽しく前向きに
- 低強度なので継続できる
- 明るく前向きな気分
- 認知機能向上
- 呼吸豊かに姿勢を整える

音楽に合わせて行う楽しい軽運動！  
・「胸を開く」  
・「体側を伸ばす」  
の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを練習してから曲に乗って動きます。



## パワーヨガ

19:00~20:00

定 員：40名  
費 用：5,000円  
（保険料含む）  
持ち物：運動しやすい服装  
※靴不要

Takahashi Akiko

高橋 亜希子

運動強度 ★★★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

- 代謝の向上
- 集中力強化
- ダイエット
- 脂肪燃焼
- 過食防止
- ストレス解消

伝統的なヨガのポーズに運動の要素をプラスし、さらに骨格筋を強化させ、血液循環を促進させて脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。  
ポーズを連続した流れで行います。

教室名	申込み用 QRコード	申込期間 2月15日(木)～	開催日 【全10回】
<b>シェイプアップ</b> 10:00～11:00		3月 7日(木) 必着	【4月】 8日, 15日, 22日 【5月】 13日, 20日, 27日 【6月】 3日, 10日, 17日, 24日  (※4月29日、5月6日はお休み)
<b>はじめて太極拳</b> 11:30～12:30		3月 5日(火) 必着	
<b>スローエアロビック</b> 13:00～14:00		3月14日(木) 必着	
<b>パワーヨガ</b> 19:00～20:00		3月 7日(木) 必着	

※今後の募集予定 (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。)

- 1期 — 2月15日(木) 募集開始 (開催日は4月8日から) —
- 2期 5月15日(水) 募集開始 (開催日は7月1日から)
- 3期 8月15日(木) 募集開始 (開催日は10月7日から)
- 4期 11月15日(金) 募集開始 (開催日は2025年1月6日から)

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目黒区ホームページ (※QRコード有)
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※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

シェイプ：3/7\_太極拳：3/5\_スロー：3/14\_パワー：3/7

2024年度 第1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)