

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し、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：50名

費用：4,000円

持ち物：運動しやすい服装  
※靴は不要

Fujisawa Yuka

藤澤 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きます。

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

あき

Aki

- 続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い内臓の働きもアップ！
- 疲れなカラダを作る。
- 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し、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<br>QRコード | 申込期間<br>2月15日(木)～ | 開催日<br>【全8回】   |
|------------|----------------------------------|---------------|-------------------|--|
| 火<br>(TUE) | やさしいヨガ<br>12:30～13:30            |               | 3月11日(月) 必着       | 【4月】<br>9日、16日、23日、<br>30日                           |
|            | スタンダード<br>ピラティス<br>14:00～15:00   |               | 3月11日(月) 必着       | 【5月】<br>7日、14日、21日、<br>28日                           |
| 金<br>(FRI) | ピラティス<br>リラクゼーション<br>12:30～13:30 |               | 3月13日(水) 必着       | 【4月】<br>12日、19日、26日                                  |
|            | すっきりヨガ<br>14:00～15:00            |               | 3月13日(水) 必着       | 【5月】<br>10日、17日、24日、<br>31日<br>【6月】7日<br>(※5月3日はお休み) |

## ※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 募集開始 ~~2月15日(木)~~ (開催日 ~~4月9日(火)~~、~~12日(金)~~ から)  
2期 募集開始 4月15日(月) (開催日 6月18日(火)、21日(金) から)  
3期 募集開始 7月15日(月) (開催日 8月27日(火)、23日(金) から)  
4期 募集開始 9月15日(日) (開催日10月29日(火)、25日(金) から)  
5期 募集開始 11月15日(金) (開催日2025年1月14日(火)、17日(金) 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

やさヨガ:3/11\_スタピラ:3/11\_ピラリラ:3/13\_すっきり:3/13

|                      |     |       |                                       |
|----------------------|-----|-------|---------------------------------------|
| 2024年度<br>第1期教室プログラム | 教室名 | 教室申込書 | 受付No.: ( )<br>受付日: R 年 月 日<br>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)