

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

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！
- 疲れにくいカラダを作る。
- 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 QRコード	申込期間 4月15日(月)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		5月6日(月) 必着	【6月】 18日、25日 【7月】 2日、9日、16日、 23日、30日 【8月】 6日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		5月6日(月) 必着	【6月】 21日、28日 【7月】 5日、12日、19日、 26日 【8月】 2日、9日
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30		5月9日(木) 必着	【6月】 21日、28日 【7月】 5日、12日、19日、 26日 【8月】 2日、9日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		5月9日(木) 必着	【6月】 21日、28日 【7月】 5日、12日、19日、 26日 【8月】 2日、9日

※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) ~~募集終了~~  
 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インターネット(目黒区公式ホームページ ※QRコード有)
- ③ハガキ
- 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。

※応募人数に満たない場合は、教室開始2回目まで募集延長いたします。

※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。

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: 5/6\_スタピラ: 5/6\_ピラリラ: 5/9\_すっきり: 5/9

2024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)