

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 QRコード	申込期間 7月15日(月祝)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		8月6日(火) 必着	【8月】 27日 【9月】 3日、10日、17日、 24日 【10月】 1日、8日、15日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		8月6日(火) 必着	【8月】 23日、30日 【9月】 6日、13日、20日、 27日 【10月】 4日、11日
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30		8月8日(木) 必着	【8月】 23日、30日 【9月】 6日、13日、20日、 27日 【10月】 4日、11日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		8月5日(月) 必着	【8月】 23日、30日 【9月】 6日、13日、20日、 27日 【10月】 4日、11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 2月15日(木) 募集開始 (開催日 4月 9日(火)、12日(金) から) 募集終了  
 2期 4月15日(月) 募集開始 (開催日 6月18日(火)、21日(金) から) 募集終了  
 3期 7月15日(月祝) 募集開始 (開催日 8月27日(火)、23日(金) から)  
 4期 9月15日(日) 募集開始 (開催日 10月29日(火)、25日(金) から)  
 5期 11月15日(金) 募集開始 (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(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※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。  
 ※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。  
 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: 8/6\_スタピラ: 8/6\_ピラリラ: 8/8\_すっきり: 8/5

2024年度 第3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)