

場 所：駒場体育館体育室
 日 程：裏面参照
 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

12:30~13:30

定員：50名

費用：3,500円(全7回)

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。

運動強度 ★

リラックス度★★★★

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

14:00~15:00

定員：50名

費用：3,500円(全7回)

持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

Fujisawa Yuka

藤澤 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。

運動強度 ★★

リラックス度★★★★

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

12:30~13:30

定員：50名

費用：4,000円(全8回)

持ち物：運動しやすい服装
 ※靴は不要

あき

Aki

※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

運動強度 ★★

リラックス度★★★★

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

14:00~15:00

定員：40名

費用：4,000円(全8回)

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。

運動強度 ★★

リラックス度★★★★

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(金)～	開催日
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		12月4日(水) 必着	2025年 【全7回】 【1月】 14日, 21日, 28日 【2月】 4日, 18日, 25日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		12月5日(木) 必着	【3月】 4日 (※お休み2月11日)
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30		12月11日(水) 必着	2025年 【全8回】 【1月】 17日, 24日, 31日 【2月】
	すっきりヨガ 14:00～15:00		12月10日(火) 必着	7日, 14日, 21日, 28日 【3月】 7日

4期——9月15日(日) 募集開始 (開催日10月29日(火), 25日(金) から)——募集終了
 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)
令和7年度(2025年度) 第1期 教室プログラムの募集予定
 2025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インターネット(目黒区公式ホームページ ※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、お車でのご来館・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: 12/4_スタピラ: 12/5ピラリラ: 12/11_すっきり: 12/10

2024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)