

火曜・金曜教室プログラム

内容&講師紹介

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

Yasashii Yoga

やさしいヨガ



まきこ
Makiko

運動強度 ★
リラックス度★★★★

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、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。

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

金 FRI

Pilates Relaxation

ピラティス リラクゼーション



あき
Aki

運動強度 ★★
リラックス度★★★★

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！

疲れのないカラダを作る。
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。

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

※セラバンド、ソフトジム（ボール）、テニスボールなども使用。

Standard Pilates

スタンダード ピラティス



Fujisawa Yuka
藤澤 優香

運動強度 ★★
リラックス度★★★★

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です。

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。

14:00~15:00

定 員：50名

費 用：4,000円

持ち物：運動しやすい服装
※靴は不要

※セラバンド、ソフトジム（ボール）なども使用。

Sukkiri Yoga

すっきりヨガ



Oshiro Tomoko
尾代 智子

運動強度 ★★
リラックス度★★★★

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、それに意識を集中される。

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。

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

教室名		申込み用 QRコード	申込期間 2月15日(土)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		3月24日(月) 必着	【4月】 8日、15日、22日、 【5月】 13日、20日、27日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		3月 6日(木) 必着	【6月】 3日、10日 (※4月29日、5月6日はお休み)
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30		3月 4日(火) 必着	【4月】 11日、18日、25日 【5月】 2日、9日、16日、23日、 30日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		3月24日(月) 必着	

※今後の募集予定

2期 募集開始 4月15日(火) (開催日 6月17日(火), 13日(金) から)
3期 募集開始 7月15日(火) (開催日 8月19日(火), 22日(金) から)
4期 募集開始 9月15日(月祝) (開催日 10月28日(火), 24日(金) から)
5期 募集開始 12月15日(月) (開催日 2026年1月20日(火), 16日(金) から)

(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。

〒153-0041 目黒区駒場 2-19-39 TEL 03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

キリトリ

やさヨガ: 3/24_スタピラ: 3/6_ピラリラ: 3/4_すっきり: 3/24

2025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		FAX
名前	歳		

住所 〒 -

(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)