

# 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

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

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。

### 金 FRI

Pilates Relaxation

## ピラティス リラクセーション



あき

Aki

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

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。

※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

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

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みやすくなります。

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。

※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

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

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し、それに意識を集中させる。

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。

# 第2期

# 火・金曜教室プログラム日程&募集

教室名		申込み用 QRコード	申込期間 4月15日(火)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		5月8日(木) 必着	【6月】17日、24日 【7月】1日、8日、 15日、22日 29日 【8月】5日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		5月6日(火) 必着	
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30		5月7日(水) 必着	【6月】13日、20日、 27日 【7月】4日、11日、 18日、25日 【8月】1日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		5月8日(木) 必着	

## ※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(土) (開催日 4月 8日(火)、11日(金) から) **募集終了**  
 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)

## 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(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: 5/8\_スタピラ: 5/6\_ピラリラ: 5/7\_すっきり: 5/8

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		FAX
名前	歳		

住所 〒 -

(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)