

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い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：4,800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：4,800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。



Fujisawa Yuka
藤澤 優香

Standard Pilates スタンダード ピラティス

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

14:00~15:00

定 員：50名
費 用：4,800円
持ち物：運動しやすい服装
※靴は不要

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

運動強度 ★★
リラックス度★★★★

動作はゆっくりと滑らかに行い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。

14:00~15:00

定 員：40名
費 用：4,800円
持ち物：運動しやすい服装
※靴は不要

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。継続してゆっくりうちに、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。

教室名		申込み用 QRコード	申込期間 4月15日(水)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30		5月10日(日) 必着	【6月】16日,23日,30日 【7月】7日,14日,21日, 28日 【8月】4日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00		5月11日(月) 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(木) 必着	【6月】12日,19日, 26日 【7月】3日,10日,17日, 24日,31日
	すっきりヨガ 14:00～15:00		5月11日(月) 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(日) (開催日 4月 7日(火),10日(金) から) 募集終了
2期 募集開始 4月15日(水) (開催日 6月16日(火),12日(金) から)
3期 募集開始 7月15日(水) (開催日 8月18日(火),21日(金) から)
4期 募集開始 9月15日(火) (開催日10月27日(火),23日(金) から)

※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。

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:5/10_スタピラ:5/11_ピラリラ:5/7_すっきり:5/11

2026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)