月曜教室プログラム

場　所：駒場体育館体育室
日　程：　裏面参照（全１０回）
対　象：１６歳以上

内容＆講師紹介

注意事項

◆費用は初回に１Ｆ受付でお支払い頂き、領収書に付属の『参加証』を体育館の『参加証入れ』に入れてください。
◆お子様連れでのご参加は、ご遠慮ください。
◆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いたします。

シェイプアップエアロ

10：00～11：00

定　員：５０名
費　用：6,000 円
（保険料含む）
持ち物：スポーツに適した服装
屋内用運動靴

Morioka Hiroko
森岡　弘子

●心肺機能向上
●全身持久力の向上
●体脂肪燃焼
●基礎代謝がアップ
●疲れにくい
●太りにくい

運動強度　★★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥🔥
筋力トレーニングとエアロビクス（有酸素運動）の二つの要素を組み合せ音楽に合わせて様々なステップを使った運動で楽しくシェイプアップ！心臓への負担が少なく消費カロリーが高めです。ストレス解消にもオススメ！継続することで生活習慣病の予防効果も期待できます。

はじめて太極拳

11：30～12：30

定　員：５０名
費　用：6,000 円
（保険料含む）
持ち物：スポーツに適した服装
屋内用運動靴

Matsuura Yuuma
松浦　悠真

●大脳の活性化
●体力アップ
●内臓機能アップ
●免疫能力増加
●転倒防止
●集中力アップ

運動強度　★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥
武術として生まれた太極拳ですが、やわらかでゆったりとした動きが特徴であり、健康と老化防止に良いとされています。
太極拳に興味がある方、運動を始めてみたい方などぜひご参加ください。

スローエアロビック
SLOW AEROBIC

13：00～14：00

定　員：３０名
費　用：6,000 円
（保険料含む）
持ち物：スポーツに適した服装
屋内用運動靴

Asayama Miki
浅山　美樹
健康運動指導士

●運動を楽しく前向きに
●低強度なので継続できる
●明るく前向きな気分
●認知機能向上
●呼吸豊かに姿勢を整える

運動強度　★★
脂肪燃焼度 🔥🔥
音楽に合わせて行う楽しい軽運動！
・「胸を開く」
・「体側を伸ばす」
・「カラダをひねる」
の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを練習してから曲に乗って動きます。

パワーヨガ

19：00 ～20：00

定　員：４０名
費　用：6,000 円
（保険料含む）
持ち物：スポーツに適した服装
※靴不要

Takahashi Akiko
高橋　亜希子

●代謝の向上
●集中力強化
●ダイエット
●脂肪燃焼
●過食防止
●ストレス解消

運動強度　★★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥🔥
伝統的なヨガのポーズに運動の要素をプラスし、さらに骨格筋を強化させ、血液循環を促進させて脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。
ポーズを連続した流れで行います。

※講師変更の場合あり　※★や🔥はおおよその目安です。

2026年度
第3期

月曜教室プログラム日程&募集要項

教室名	申込み用QRコード	申込期間 8月15日（土）～	開催日【全10回】
シェイプアップエアロ 10：00～11：00		9月3日（木）必着	【9月】28日 【10月】5日,19日,26日 【11月】2日,9日,16日,30日 【12月】7日,14日 ※お休み 10月12日 11月23日
はじめて太極拳 11：30～12：30		9月6日（日）必着	
スローエアロビック 13：00～14：00		9月7日（月）必着	
パワーヨガ 19：00～20：00		9月8日（火）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。）

~~2期　5月15日（金）募集開始　（開催日は6月29日から）　募集終了~~
3期　8月15日（土）募集開始　（開催日は9月28日から）
4期11月15日（日）募集開始　（開催日は2027年1月18日から）

※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
※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。
※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

シェイプ：9/3＿太極拳：9/6＿スロー：9/7＿パワー：9/8

2026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番号
名前	歳		

住所　〒　　－

（在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地）