



「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!

# 談話コーナー教室

## 参加者募集!!!



第5期

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

※幼児体操2歳コースは保護者の方が会場に入りお子さんのサポートをしていただきます。  
※3歳コースは保護者の方が会場に入ることできません。  
※美姿勢骨盤シェイプの強度はトレーニングによって異なります。  
※原則、対象は区内在住・在勤・在学・在園の方になります。(参加者が対象です)※定員に満たない場合は除く。

木曜日教室

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第5期 幼児体操①	1/11 ▶	10:00~ 10:50	①2歳	6	各 15名	¥3,000 (保険料込)	★★★★☆☆
第5期 幼児体操②	2/15	11:20~ 12:10	②3歳				★★★★☆☆
第5期 ヒーリングストレッチ	1/11 ▶ 2/15	13:00~ 14:00	20歳以上	6	15名	¥3,000 (保険料込)	★★★★☆☆
第5期 美姿勢骨盤シェイプ	1/11 ▶ 2/15	14:30~ 15:30	20歳以上	6	15名	¥3,000 (保険料込)	★~★★★★★
第5期 はじめてのヨガ 応用編	1/11 ▶ 2/15	19:00~ 20:00	20歳以上	6	15名	¥3,000 (保険料込)	★★★★☆☆



「幼児体操」  
前田 澄男氏



「ヒーリングストレッチ」  
nahoco氏



「美姿勢骨盤シェイプ」  
北上 聡氏



「はじめてのヨガ  
応用編」  
黒岩 道子氏

### 【内容・効果】

#### 【幼児体操】 ●持物：運動着・タオル・おむつ・飲み物

■2歳クラスは、運動だけでなく多くの感覚が育つ2歳という時期に、子どもと保護者と一緒に身体を動かしたり体操で使用する器具を使い跳んだり回ったり様々な動きにチャレンジし、運動の基礎・感覚を養います。

■3歳クラスは、体操の運動で身体を動かす基礎作りをしながら、他のお友達と一緒に行動ができるように「並ぶ・順番を守る・話を聞いて行動する」等の社会性を身に付ける事を目標としています。少しずつ親離れをして1人で出来る事を増やします。

#### 【ヒーリングストレッチ】 ●持物：運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り

心身の疲れを癒すことを目的とするソフトなストレッチです。心と体を解きほぐし、疲れをためない身体作りを目指します。コリの改善、血流の促進、新陳代謝の向上、老化防止、怪我の予防、リラクゼーション効果などにも期待できます。

#### 【美姿勢骨盤シェイプ】 ●持物：運動着・タオル・飲み物

姿勢確認・骨盤調整・脂肪燃焼運動を実施する教室です。普段は意識しない姿勢や骨盤の歪みなどを理解し、自分の身体と向き合いながら姿勢や骨盤の調整をしていきます。姿勢や骨盤を整えることで、全身の筋肉や関節を上手に使えるようになります。全身をしっかり動かすことで代謝アップなど身体に良い事がいっぱいです!

#### 【はじめてのヨガ 応用編】 ●持物：運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り

はじめに呼吸法を行います。その後にウォーミングアップ的な動きや、アイソメトリックヨガ(等尺性運動のヨガ)とハタヨガを中心に行い、日常生活に必要なしなやかな筋肉をつけていきます。時にはチャレンジポーズにも挑戦します!アイソメトリックヨガ(等尺性運動)とは筋肉の長さを変えないで筋力を発揮することが出来ます。怪我や故障のリスクが少なく、しなやかな筋肉を作り、柔軟性も一緒に養えます。そして、恒常性が強く働くようになり、内分泌、ホルモンバランス、自律神経が整い、内側からアンチエイジングの効果が期待できます。

【募集期間】11月15日(水)~12月18日(月)必着 【抽選結果】12月27日(水)迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申し込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43  
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943