



「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6期

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

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

※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。

火曜日教室

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第6期 ベビー・産後ヨガ①	1/9 ▶ 3/13	10:00~ 10:50	①首の据わった3ヶ月~ 9ヶ月の乳児と母親	10	各 15組	1組 ¥5,000 (保険料込)	★☆☆☆☆
第6期 ベビー・産後ヨガ②		11:20~ 12:10	②10ヶ月~18ヶ月の 乳児と母親				★☆☆☆☆
第6期 ボディメイク 基礎編	1/9 ▶ 3/13	13:00~ 14:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第6期 アンチエイジングストレッチ	1/9 ▶ 3/13	14:30~ 15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★~★★★★
第6期 ボディメイク 応用編	1/9 ▶ 3/13	19:00~ 20:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★★

※ベビー・産後ヨガは保護者1名に対してお子さん1名でご参加ください。  
※アンチエイジングストレッチの強度はトレーニングによって異なります。



「ベビー・産後ヨガ」  
西山 朱美氏



「ボディメイク 基礎編」  
「アンチエイジングストレッチ」  
「ボディメイク 応用編」  
北上 聡氏

### 【内容・効果】

**【ベビー・産後ヨガ】 ●持物：運動着・ヨガマット・バスタオル・おむつ・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り**

ママと赤ちゃんが一緒にスキンシップを楽しみながら行う親子の教室です。出産という大仕事を成し遂げたママは赤ちゃんのお世話で大忙しの毎日ですが、赤ちゃんにたっぷりの愛情を注げるように、自身のケアとリラックスも必要です。妊娠・出産で歪んだ骨盤を調整して、消耗した体力や筋力を少しずつ補い育児で凝り固まりがちな体を動かし心身をリセットしてこれからはずっと続く育児に万全の態勢で臨める様に心と体をしっかりと整えていきます。そして服を着たまま行うベビーマッサージは、赤ちゃんの心と体の発達を促します。触れ合いから互いに愛情を感じ合い、親子の絆がいつそう深まっていくことでしょう。

**【ボディメイク 基礎編】 ●持物：運動着・タオル・飲み物**

腹筋・背筋・太腿筋(ふともも)の筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げ、痩せやすく太りにくい身体を作るための方法を学ぶ教室です。身体を引き締めたいという方にオススメです!美しく健康的な身体を手に入れましょう!

**【アンチエイジングストレッチ】 ●持物：運動着・タオル・飲み物**

脳トレ・全身ストレッチ・補強運動(自分の体重を支える筋力をつけます)を行い、身体を活性化させて老化を防ぐ教室です。脳の活性化、血流の促進、新陳代謝の向上、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。

**【ボディメイク 応用編】 ●持物：運動着・タオル・飲み物**

腹筋・背筋・太腿筋(ふともも)の筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げ、痩せやすく太りにくい身体を作るための方法を学ぶ教室です。食事から運動効果まで詳しく説明させて頂きながら教室を進めます。美しく健康的な身体を手に入れましょう!この教室は、ボディメイク基礎編より少しハードな内容となっています。

【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