



「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!!!



URL: <https://www.himonyataikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

※介助が必要な方は介助者同伴

※原則、対象は区内在住・在勤・在学の方になります。
(参加者が対象です)※定員に満たない場合は除く。

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第2期 はじめてのピラティス①	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	9:00 ~ 10:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 はじめてのピラティス②		10:15 ~ 11:15					
第2期 タイフットネス	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	11:30 ~ 12:30	20歳以上	10	10名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 かんたん機能教室 (カキラムット)	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	10名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 はじめてのヨガ 基礎編	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 リズムステップ運動教室	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	16:00 ~ 17:00	20歳以上	10	10名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 バレエコンディショニング	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	17:30 ~ 18:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
第2期 おとなのためのピラティス教室	6/21 ▶ 8/30 (7/5休み)	19:30 ~ 20:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆

●持ち物: 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
 ●内容・効果 身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。器具を使って「負荷」を加えて強くするものでなく、どれだけ正しく行かという「質」を重視する未経験者及び初心者向けの教室です。

●持ち物 運動着・タオル・飲み物
 ●内容・効果 深い呼吸に合わせて全身をゆつりと動かし、新陳代謝をアップさせ、自分のあった全身バランスを整える教室です。

●持ち物 運動着・タオル・飲み物
 ●内容・効果 呼吸に合わせて、ゆつり動くことで骨格を整えます。痛みの改善、血流アップ、姿勢改善を目指すことを学ぶ教室です。

●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
 ●内容・効果 呼吸を深め、心身共にデトックスし、落ち着いた自分に戻り呼吸を意識して、ヨガの基礎的なポーズを学ぶ教室です。

●持物: 運動着・タオル・飲み物
 ●内容・効果 ストレッチ、筋力アップのための軽度の筋力トレーニングを含め、音楽に合わせた有酸素運動(ウォーキング)と拍手、グーパー運動を組合せ楽しくステップを踏みます。血流を良くし、骨粗鬆症予防、関節疾患の緩和に期待でき脳の活性化を促します。

●持物: 運動着・タオル・飲み物
 ●内容・効果 バレエの動きをとおして正しい姿勢や体幹を鍛えていくバレエの要素を取り入れたエクササイズです。体を美しく整え、ダンス感覚の有酸素エクササイズでダイエットなどに効果的なトレーニング方法を学びます。

●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
 ●内容・効果 「体幹が鍛わる」「姿勢が良くなる」などが期待できます。しかしそれだけではないのがピラティスメソッドです。単なるエクササイズではなく身体への意識が高まり身体が目覚めていく感覚を実感されることでしょう。どなたにも出来る素晴らしいメソッドです。



【募集期間】4月15日(月)~5月27日(月)必着 【抽選結果】6月10日(月)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。