



「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

第4期

# 参加者募集!!!

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

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

※妊娠している方はご遠慮ください

※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・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。

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第4期 木曜日の幼児体操①	11/5 ▶ 12/24	10:00 ~ 10:50	①2歳と保護者※保護者 1人につき子ども1人まで	8	10組	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
第4期 木曜日の幼児体操②		11:20 ~ 12:10	②3歳と保護者※保護者 1人につき子ども1人まで		10組		★★★★☆☆
●持ち物 運動着・着替え・タオル・おむつ・飲み物・マスク・屋内運動シューズ ●内容・効果 ①2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、親子一緒に身体を動かして体操で使用する器具を使い様々な動きにチャレンジし、運動の基礎・感覚を養います。②3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、「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ます。							
第4期 ヒーリングストレッチ	11/5 ▶ 12/24	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	18名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
●持ち物 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物・マスク・屋内運動シューズ ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ●内容・効果 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。							
第4期 木曜日の美姿勢骨盤シェイプ	11/5 ▶ 12/24	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	18名	¥4,000 (保険料込)	★~★★★★★
●持ち物 運動着・タオル・飲み物・ヨガマット・マスク・屋内運動シューズ ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ●内容・効果 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!							
第4期 シニアからの正しいトレーニング	11/5 ▶ 12/24	16:00 ~ 17:00	55歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★~★★★★
●持ち物 運動着・タオル・飲み物・ヨガマット・マスク・屋内運動シューズ ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ●内容・効果 日常生活における怪我を防ぎ、健康の増進につながる正しい筋肉トレーニング方法を学び、簡単に時間をかけず無理なく継続ができるピッツエクササイズの必要性を体得する教室です。							
第4期 はじめてのヨガ 応用編	11/5 ▶ 12/24	19:00 ~ 20:00	20歳以上	8	18名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
●持ち物 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物・マスク・屋内運動シューズ ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ●内容・効果 はじめに呼吸法、ウォーミングアップを行い、アイソメトリックヨガ(等尺性運動のヨガ(筋肉の長さを変えないで筋力を発揮することが出来る))とハタヨガを中心に日常生活で必要な筋肉をつけていきます。怪我や故障のしにくい、筋肉を作り、柔軟性も養えます。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、アンチエイジングの効果が期待できます。							

※幼児体操2歳コースは保護者の方が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。



木曜日の  
幼児体操  
前田 澄男氏



ヒーリング  
ストレッチ  
nahoco氏



木曜日の  
美姿勢骨盤  
シェイプ  
北上 聡氏



シニアからの  
正しいトレーニング  
氏家 知樹氏



はじめてのヨガ  
応用編  
黒岩 道子氏

【募集期間】9月15日(火)~10月14日(水)必着 【抽選結果】10月26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