



「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: <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。

NEW	教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
NEW	第5期 シニア向けチェア(椅子)ヨガ	1/12 ▶ 3/9 (2/23休み)	10:00 ~ 11:00	60歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★~★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・マスク・大きめのフェイスタオル</li> <li>●内容・効果 チェアヨガとは、椅子を用いて腰を掛けたまま動いたり、立った状態で椅子に手をかけたりして、安全に行えるヨガです。椅子があればどこでもできるため、シニア世代や病気からの回復時のリハビリ中の方に安心して気軽に楽しみ、身体への負担は比較的軽く、無理なく体を動かす事で健康増進が期待される教室です</li> </ul>								
NEW	第5期 シェイプアップヨガ	1/12 ▶ 3/9 (2/23休み)	11:30 ~ 12:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・ヨガマット・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません</li> <li>●内容・効果 呼吸法とポーズによって心と体のバランスを整えていくヨガです。ゆったりとした動きでインナーマッスルを鍛え、基礎代謝が高まっていくのでシェイプアップをしたいという方におすすめです。「なかなか痩せない」「ハードな運動やカロリー制限のダイエットは苦手」という方は、ヨガで体作りがおすすめです。</li> </ul>								
	第5期 火曜日のボディメイク 基礎編	1/12 ▶ 3/23 (2/23休み)	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	18名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・ヨガマット・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません</li> <li>●内容・効果 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!</li> </ul>								
	第5期 アンチエイジングストレッチ & トレーニング	1/12 ▶ 3/23 (2/23休み)	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	18名	¥5,000 (保険料込)	★~★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・ヨガマット・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません</li> <li>●内容・効果 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。</li> </ul>								
	第5期 ボディメイク 応用編	1/12 ▶ 3/23 (2/23休み)	19:00 ~ 20:00	20歳以上	10	18名	¥5,000 (保険料込)	★★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・ヨガマット・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません</li> <li>●内容・効果 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。</li> </ul>								

※シニア向けチェア(椅子)ヨガ、シェイプアップヨガ、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。



シニア向けチェア(椅子)ヨガ  
シェイプアップヨガ  
西山 朱美氏



火曜日のボディメイク 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

【募集期間】11月15日(日)~12月10日(木)必着 【抽選結果】12月25日(金)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