



「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.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5期 はじめてのピラティス①	1/15 ▶ 3/19	9:00 ~ 10:00	20歳以上	10	18名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
第5期 はじめてのピラティス②		10:15 ~ 11:15					

●持ち物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません  
●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、どれだけ正しく行うかという「質」を重視する未経験者及び初心者向けの教室です。

第5期 タイフットネス	1/15 ▶ 3/19	11:30 ~ 12:30	20歳以上	10	10名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
----------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・マスク  
●内容・効果 深い呼吸に合わせて全身をゆっくりと動かし、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。

第5期 かんたん機能改善教室 (カキラムット)	1/15 ▶ 3/19	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	10名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
-------------------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・マスク ※スツールを使って行います。膝や腰の痛む方、身体の硬い方にも安心して受講できます。  
●内容・効果 呼吸に合わせて、ゆっく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。

第5期 はじめてのヨガ 基礎編	1/15 ▶ 3/19	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
--------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません  
●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。

第5期 美尻ヒップメイク教室	1/15 ▶ 3/19	16:00 ~ 17:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
-------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	----------------

●持物: 運動着・タオル・飲み物・マスク・ヨガマット ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ※会場は会議室  
●内容・効果 ヒップ周りの大きい筋肉を鍛えることで、ヒップアップはもちろん、体全体の代謝アップを促してくれます。そして正しい位置でヒップ周りのエクササイズをすることで骨盤も正しい位置に戻って来てくれます。筋肉をしっかりほぐし正しい筋肉を楽しく作りましょう。

第5期 バレエコンディショニング	1/15 ▶ 3/19	17:30 ~ 18:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
---------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	----------------

●持物: 運動着・タオル・飲み物・マスク・ヨガマット ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません ※会場は会議室  
●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。

第5期 おとなのためのピラティス教室	1/15 ▶ 3/19	19:30 ~ 20:30	20歳以上	10	18名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
-----------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありません  
●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。

	はじめての ピラティス 河西 孝佳氏		タイチ フィットネス 小野 明子氏		かんたん機能 改善教室 佐藤 由美子氏		はじめての ヨガ基礎編 竹内 敦子氏		美尻ヒップメイク教室 バレエコンディショニング 一海 綾子氏		おとなのための ピラティス 黒木 歩氏
--	--------------------------	--	-------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------------------	--	---------------------------

【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。