



「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!

# 2階スタジオ 教室参加者募集!!!



※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。

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

※必ずマスクを着用してください  
※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

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第5期 シニア向けチェア(椅子)ヨガ	1/13 ▶ 3/17	10:00 ~ 11:00	60歳以上	10	15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・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>							
第5期 シェイプアップヨガ	1/13 ▶ 3/17	11:30 ~ 12:30	20歳以上	10	15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・ヨガマット</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を鍛え、基礎代謝が高まる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 かんたん機能改善教室 (カキラマツド)	1/13 ▶ 3/17	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	10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・ヨガマットもしくは大きめのタオル ◎スツールを使って行います。膝や腰の痛み方、身体の硬い方も安心して受講できます。</li> <li>●内容・効果 関節を意図的に動かす事によって、身体の機能を改善し、身体の動きを楽しみます。姿勢改善、代謝アップ、呼吸力を目指します。</li> </ul>							
第5期 はじめてのヨガ 基礎編	1/13 ▶ 3/17	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物</li> <li>●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。</li> </ul>							
第5期 美尻ヒップメイク	1/13 ▶ 3/17	16:00 ~ 17:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持物: 運動着・タオル・飲み物・ヨガマット</li> <li>●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。</li> </ul>							
第5期 バレエコンディショニング	1/13 ▶ 3/17	17:30 ~ 18:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持物: 運動着・タオル・飲み物</li> <li>●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。</li> </ul>							
第4期 おとなのためのピラティス教室	1/13 ▶ 3/17	19:00 ~ 20:00	20歳以上	10	20名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物</li> <li>●内容・効果 ピラティスは「体幹が鍛えられる」「姿勢が良くなる」といった身体的な変化が期待できます。しかしそれだけでないのがピラティスメソッドの特徴です。単なるエクササイズではなく実践することによって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。どなたでも出来る素晴らしいメソッドです。</li> </ul>							



シニア向けチェアヨガ  
シェイプアップヨガ  
西山 朱美氏



かんたん機能  
改善教室  
佐藤 由美子氏



NO IMAGE  
はじめての  
ヨガ基礎編  
手計 雅美氏



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  
初鹿野 深雪氏

【募集期間】11月15日(火)~12月8日(木)必着【抽選結果】12月23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