

「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!

月

水

第4期

# 2階スタジオ 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

※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 月曜日の幼児体操	10/30 ▶ 12/18	10:00 ~ 10:50	2・3歳と保護者 ※保護者1人につき子ども1人	8	15組	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
第4期 月曜日の シニアから楽しむトレーニング	10/30 ▶ 12/18	11:10 ~ 12:10	60歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★~★★★★

●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ  
●内容・効果 運動だけでなく多くの感覚が育つ時期に、親子一緒に身体を動かし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。また、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。

●持ち物 運動着・タオル・飲み物  
●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トレーニング方法を学ぶ教室です。簡単で時間をかけず無理なく継続ができ、週1回の教室をきっかけにして普段の習慣意識改善をしましょう!

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第4期 水曜日のボディメイク 基礎編	11/1 ▶ 12/20	9:30 ~ 10:30	20歳以上	8	20名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
第4期 水曜日の美姿勢骨盤シェイプ	11/1 ▶ 12/20	10:45 ~ 11:45	20歳以上	8	20名	¥4,000 (保険料込)	★~★★★★★
第4期 シェイプアップディスコ	11/1 ▶ 12/20	19:15 ~ 20:15	20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 ※ヨガマット貸出有り  
●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!

●持ち物 運動着・タオル・飲み物・ヨガマット ※ヨガマット貸出有り  
●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!

●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ  
●内容・効果 ダンスを通して体を動かすことで、日常生活におけるストレス解消、有酸素運動による脂肪燃焼、疲れにくい体づくりに関する基礎知識を学び、心と体の調和がとれた健康を体得する教室です。

※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。



月曜日の幼児体操  
シニアから楽しむトレーニング  
前田 澄男氏



水曜日のボディメイク  
水曜日の美姿勢骨盤シェイプ  
北上 聡氏



シェイプアップディスコ  
渡辺 未奈美氏

【募集期間】9月15日(金)~10月9日(月)必着【抽選結果】10月20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