

「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!!!



第3期

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

※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。

※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
<b>第3期</b> <b>シニアパワーエイジング</b>	8/19 ▶ 10/21 (9/16・23・10/14休み)	10:00 ~ 11:00	60歳以上	7	15名	¥3,500 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット貸出あり</li> <li>●内容・効果 自身の体重(自重)を負荷として使い、筋力・持久力の維持や向上を目的とした運動を行います。筋肉へしっかりと刺激を与えることを目的とする教室です。※負荷のかけ方や運動姿勢などは個人によって無理なく行います。</li> </ul>							
<b>第3期</b> <b>月曜日のシニアから楽しむトレニング</b>	8/19 ▶ 10/21 (9/16・23・10/14休み)	11:15 ~ 12:15	60歳以上	7	15名	¥3,500 (保険料込)	★~★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット貸出あり</li> <li>●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!</li> </ul>							
<b>第3期</b> <b>水曜日のボディメイク 基礎編</b>	8/21 ▶ 10/23	9:30 ~ 10:30	20歳以上	10	20名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット貸出あり</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>							
<b>第3期</b> <b>水曜日の美姿勢骨盤シェイプ</b>	8/21 ▶ 10/23	10:45 ~ 11:45	20歳以上	10	20名	¥5,000 (保険料込)	★~★★★★★
<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット貸出あり</li> <li>●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!</li> </ul>							
<b>第3期</b> <b>シェイプアップディスコ</b>	8/21 ▶ 10/23	19:15 ~ 20:15	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・屋内運動シューズ</li> <li>●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。</li> </ul>							
<b>第3期</b> <b>脂肪燃焼ダンスエクササイズ</b>	9/7 ▶ 10/19 (10/5休み)	19:30 ~ 20:30	20歳以上	6	15名	¥3,000 (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</li> <li>●内容・効果 脂肪燃焼に効果抜群のエアロビクスをベースにダンス要素を加えた、楽しく汗がかけられるクラスです。毎回振り付けと課題曲を変えるので飽きずに続ける事が出来ます。みんなで一緒に身体を動かして最高の時間を過ごしましょう!</li> </ul>							



シニアパワーエイジング  
シニアから楽しむトレニング  
ボディメイク基礎編  
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



脂肪燃焼ダンス  
エクササイズ  
高山 英士氏

【募集期間】6月15日(土)~7月31日(水)必着 【抽選結果】8月10日(土)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。アドレス帳への登録をお願いいたします。  
(迷惑メールとして扱われないように) ※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