



「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.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。

| 教室名  | 日程           | 時間               | 対象    | 回数 | 定員  | 参加費              | 運動強度   |
|--|--------------|------------------|-------|----|-----|------------------|--------|
| 第3期<br>はじめてのピラティス①   | 8/20 ▶ 10/22 | 10:00 ~<br>11:00 | 20歳以上 | 10 | 20名 | ¥5,000<br>(保険料込) | ★★★★☆  |
| 第3期<br>はじめてのピラティス②   |              | 11:15 ~<br>12:15 |       |    |     |                  |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット貸出あり</li> <li>●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。</li> </ul>   |              |                  |       |    |     |                  |        |
| 第3期<br>火曜日のボディメイク 基礎編  | 8/20 ▶ 10/22 | 13:00 ~<br>14:00 | 20歳以上 | 10 | 20名 | ¥5,000<br>(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 ※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>  |              |                  |       |    |     |                  |        |
| 第3期<br>アンチエイジングストレッチ<br>& トレーニング   | 8/20 ▶ 10/22 | 14:30 ~<br>15:30 | 20歳以上 | 10 | 20名 | ¥5,000<br>(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 ※ヨガマット貸出あり</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3期<br>幼児体操  | 8/20 ▶ 10/22 | 16:00 ~<br>16:50 | 3・4歳  | 10 | 15組 | ¥5,000<br>(保険料込) | ★★★★☆  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち物 運動着・タオル・飲み物</li> <li>●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。</li> </ul>                                  |              |                  |       |    |     |                  |        |
| 第3期<br>ボディメイク 応用編  | 8/20 ▶ 10/22 | 19:00 ~<br>20:00 | 20歳以上 | 10 | 20名 | ¥5,000<br>(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 ※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。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> |              |                  |       |    |     |                  |        |

※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。



はじめてのピラティス  
初鹿野 深雪氏



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



火曜日の  
幼児体操  
竹入 樹氏

【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