



「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5期

URL: <https://www.himonyataiikukan.com>

※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

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第5期 水曜日のボディメイク 基礎編	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	9:00 ~ 10:00	20歳以上	8	20名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<p>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット無料貸出あり</p> <p>●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!</p>							
第5期 水曜日の美姿勢骨盤シェイプ	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	10:15 ~ 11:15	20歳以上	8	20名	¥4,000 (保険料込)	★~★★★★★
<p>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット無料貸出あり</p> <p>●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。全身をしっかりと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!</p>							
第5期 ダイナミックストレッチ	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	11:30 ~ 12:30	20歳以上	8	20名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<p>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・飲み物 ※ヨガマット無料貸出あり</p> <p>●内容・効果 静止して筋肉を伸ばす静的ストレッチとは異なり、腕や足をリズムカルに動かしながら関節をほぐします。筋肉や関節を動かすため、肩こりなどの予防、また血行が良くなるため冷え性やむくみの改善効果も期待できます</p>							
第5期 自分磨きフィットネス	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	23名	¥4,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<p>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・屋内運動シューズ・飲み物 ※ヨガマット無料貸出あり</p> <p>●内容・効果 有酸素運動を中心に身体を動かして体力(筋力、持久力など)の向上や体型の維持、変化を目指す教室です。簡単な筋力トレーニングを織り交ぜながら全身運動を行うことで代謝をUP!運動が苦手な方でも簡単な動きから始めるので、これから運動を始めようとしている方にもオススメです!</p>							
第5期 体幹トレーニング	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	23名	¥4,000 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
<p>●持ち物 運動着・タオル・ヨガマット・屋内運動シューズ・飲み物 ※ヨガマット無料貸出あり</p> <p>●内容・効果 体幹(胴体)を運動させる事でバランス能力の向上や運動時のパフォーマンスUPに効果が期待出来ます。また、腹筋や背筋の使い方を覚えることで腰痛の予防、改善、怪我の防止、姿勢の改善などにも効果的です。簡単な運動から少しずつ身体を動したい方にオススメです!</p>							
第5期 ZUMBA	1/21 ▶ 3/18 (2/11休み)	19:30~ 20:20	20歳以上	8	30名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆☆
<p>●持ち物 運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ</p> <p>●内容・効果 健康状態や身体能力など、日常生活における全般的な質を高め、改善するために工夫された有酸素運動です。音楽に合わせてリズムカルに身体を動かし、楽しく汗をかけるのが最大の特徴です。未経験者、初心者の方でも安心して参加できるようになっています。新陳代謝・体力・心肺機能の向上、ストレス解消、シェイプアップ効果などに期待できます。</p>							



ボディメイク基礎編
美姿勢骨盤シェイプ
自分磨きフィットネス
体幹トレーニング
北上 聡氏



ダイナミックストレッチ
nahoko 氏



ZUMBA
尾島 真理氏

※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。

【募集期間】11月15日(土)~11月30日(日)必着 【抽選結果】12月24日(水)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-class@b06.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