



「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

※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 | 1/23 ▶ 3/13 | 10:00 ~ 11:00 | 60歳以上 | 8 | 20名 | ¥4,000 (保険料込) | ★~★★★★ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●内容・効果 チェアヨガとは、椅子を用いて腰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 | | | | | | | |
| 第5期 シェイプアップヨガ | 1/23 ▶ 3/13 | 11:30 ~ 12:30 | 20歳以上 | 8 | 20名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★~ ★★★★★ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 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ルを鍛え、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。 | | | | | | | |
| 第5期 楽々姿勢改善カキラ体操 | 1/23 ▶ 3/13 | 13:00 ~ 14:00 | 20歳以上 | 8 | 15名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★☆☆ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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。膝や腰の痛む方、身体の硬い方も安心して受講できます。 ●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。 | | | | | | | |
| 第5期 はじめてのヨガ 基礎編 | 1/23 ▶ 3/13 | 14:30 ~ 15:30 | 20歳以上 | 8 | 15名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★☆☆ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット貸出有り ●内容・効果 ヨガのポーズに入る前の準備としての基本的なクラス。変わった動きで全身の詰まりがとれ全身を活性化します。 | | | | | | | |
| 第5期 キッズダンス~ジャズダンス編~ | 1/23 ▶ 3/13 | 16:00 ~ 17:00 | 4・5歳 | 8 | 15名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★☆☆ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●持物: 運動着・屋内運動シューズ・タオル・飲み物 ●内容・効果 未経験者及び初心者向けの教室です。リズムに合わせて体を動かすことで、リズム感を養い、脳を活性化することで、運動神経を刺激することを学ぶ教室です。 | | | | | | | |
| 第5期 バレエコンディショニング | 1/23 ▶ 3/13 | 17:30 ~ 18:30 | 20歳以上 | 8 | 15名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★~ ★★★★★ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●持物: 運動着・タオル・飲み物 ●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。 | | | | | | | |
| 第5期 おとなのためのピラティス教室 | 1/23 ▶ 3/13 | 19:30 ~ 20:30 | 20歳以上 | 8 | 20名 | ¥4,000 (保険料込) | ★★★★☆☆ |
| <ul style="list-style-type: none"> ●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット貸出有り ●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。 | | | | | | | |



シニア向けチェアヨガ
シェイプアップヨガ
西山 朱美氏



楽々姿勢改善
~カキラ体操~
佐藤 由美子氏



NO IMAGE はじめての
ヨガ基礎編
竹市 敦子氏



キッズダンス
バレエコンディショニング
一海 綾子氏



NO IMAGE おとなのための
ピラティス
みやこ氏

【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

お知らせ

11月～2月にかけてエレベーターの入替工事を実施します。

工事に伴い、音・臭い・ほこり等が発生する場合がございます。

また期間中はエレベーターの利用はできません。

ご理解の上、お申込みをお願いします。



申し込み方法

教室名(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。※虚偽の記入があった場合には、申込を無効とさせていただきます。

※区外在住で在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

| | |
|---------------------|---|
| ①ハガキ | 必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 |
| ②スポーツ講座 申し込みシステム | 碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。 |
| ③受付窓口 またはFAX | 必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。 |

申込みフォーム

| | | | |
|----------------|----------------------------------|---------|------------|
| 教室名 | コースが複数ある場合は、ご希望のコース番号を必ずご記入ください。 | | |
| 住所 | 〒 | | |
| ふりがな | | | |
| 参加者氏名 | | | 年齢 |
| 電話番号[1] | | 電話番号[2] | [1]がつかない場合 |
| メールアドレス | メールで結果をお知らせしてもよい方はご記入ください | | |
| 在勤 在学 在園 | 会社名 所在地 学校名 所在地 | | |
| 備考 | | | |

| | |
|-----|--|
| 受付日 | |
| 担当者 | |

会場のご案内

アクセスMAP

【電車】

東急東横線
学芸大学駅 徒歩 約6分

【自動車】

駐車場
利用料金：100円 / 20分
駐車台数：28台

【自転車】

駐輪場
駐輪台数：55台

【バス】

東急バス

- 三谷 徒歩 約6分
恵32 恵比寿駅
恵32 用賀駅
反11 五反田駅
反11 世田谷区民会館
- 下馬六丁目 徒歩 約5分
恵32 恵比寿駅
恵32 用賀駅
- 柿の木坂二丁目 徒歩 約8分
森91 大森操車所
森91 新代田駅前



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