

「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1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1期 シニアパワーエイジング	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	10:00 ~ 11:00	60歳以上	8	25名	¥4,800 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
●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 ●内容・効果 ずっと動ける体づくりをテーマに、誰でもできる、楽しめるをコンセプトに力強く歳を重ねることでココロとカラダを一生向上し続けることを目的とする教室です。							
第1期 月曜日のシニアから 楽しむトレーニング	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	11:15 ~ 12:15	60歳以上	8	23名	¥4,800 (保険料込)	★~★★★★
●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 ●内容・効果 日常生活における怪我を 방지、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!							
第1期 月曜日の 脂肪燃焼ダンスエクササイズ	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	20:15 ~ 21:15	20歳以上	8	22名	¥4,800 (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 脂肪燃焼に効果抜群のエアロピ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!							



教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第1期 土曜日の 脂肪燃焼ダンスエクササイズ	4/4 ▶ 6/6 (4/11・5/16休み)	19:30 ~ 20:30	20歳以上	8	18名	¥4,800 (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 脂肪燃焼に効果抜群のエアロピ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!							



シニアパワーエイジング  
月曜日のシニアから楽しむ  
トレーニング  
北上 聡氏



月曜日の脂肪燃焼ダンス  
高山 英士氏



土曜日の脂肪燃焼ダンス  
松本 優花氏

【募集期間】2月15日(日)~3月10日(火)必着 【抽選結果】3月25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