



「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!



第1期

# 2階スタジオ 教室参加者募集!!!

※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

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

※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1期 ストレスケアのためのヨガ	4/2 ▶ 6/4	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	20名	¥6,000 (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 日常生活でストレスを溜め込んだ状態＝ストレスフルになると、身体は緊張し、呼吸は浅く、意識はネガティブに傾きがちです。そんな状態をヨガの動き・呼吸法・瞑想で解消しませんか? 日々のストレスを、その日のうちにヨガでケアする習慣を身につけてQOL＝生活のクオリティを高めましょう!							
第1期 木曜日のシニアから 楽しむトレーニング	4/2 ▶ 6/4	11:15 ~ 12:15	60歳以上	10	23名	¥6,000 (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!							
第1期 ヒーリングストレッチ	4/2 ▶ 6/4	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	20名	¥6,000 (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 心身の疲れを癒すことを目的とするソフトなストレッチです。心と体を解きほぐし、疲れをためない身体作りを目指します。コリの改善、血流の促進、新陳代謝の向上、老化防止、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。							
第1期 木曜日の美姿勢骨盤シェイプ	4/2 ▶ 6/4	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	23名	¥6,000 (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 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!							
第1期 はじめてのヨガ 応用編	4/2 ▶ 6/4	19:00 ~ 20:00	20歳以上	10	23名	¥6,000 (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 はじめに呼吸法、ウォーミングアップを行い、アイソメトリックヨガ(等尺性運動のヨガ(筋肉の長さを変えないで筋力を発揮することが出来る)とハタヨガを中心に日常生活で必要な筋肉をつけていきます。怪我や故障のしにくい、筋肉を作り、柔軟性も養えます。そして、恒常性が強く働くようになり、内分泌、ホルモンバランス、自律神経が整い、アンチエイジングの効果が期待できます。							



ストレスケアの  
ためのヨガ  
川上 亜紀氏



ヒーリング  
ストレッチ  
nahoco氏



美姿勢骨盤シェイプ  
シニアから楽しむトレーニング  
北上 聡氏



はじめてのヨガ  
応用編  
黒岩 道子氏

【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