

「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

※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。

※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

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
シニア向けチェア(椅子)ヨガ	1/15 ▶ 3/19	10:00 ～ 11:00	60歳以上	10	20名	¥6,000 (保険料込)	★～★★★
●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、椅子を用いて腰を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め、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							
シェイプアップヨガ	1/15 ▶ 3/19	11:30 ～ 12:30	20歳以上	10	20名	¥6,000 (保険料込)	★★★～★★★★★
●持ち物　運動着・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・ヨガマット　※ヨガマット貸出あり ●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、基礎代謝が高まっていく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。							
楽々姿勢改善カキラ体操	1/15 ▶ 3/19	13:00 ～ 14:00	20歳以上	10	18名	¥6,000 (保険料込)	★★☆☆☆
●持ち物　運動着・タオル・飲み物　◎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　呼吸に合わせ、ゆっくり動くことで骨格を整えます。痛みの改善、血流アップ、姿勢改善を目指すことを学ぶ教室です。							
フローヨガ	1/15 ▶ 3/19	14:30 ～ 15:30	20歳以上	10	15名	¥6,000 (保険料込)	★★★☆☆
●持物：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　フローヨガとは流れるような動きと呼吸をつなげて動くのが特徴です。呼吸と身体をつなげていく事で、強張っている身体を緩め、緩みすぎている箇所を強くし、自律神経を整え、心と身体をニュートラルに戻していきます。							
キッズダンス～アイドルダンス編～	1/15 ▶ 3/19	16:00 ～ 17:00	4・5歳 (教室開始日に対象年齢に達していること)	10	15名	¥6,000 (保険料込)	★★★☆☆
●持ち物　運動着・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。							
バレエコンディショニング	1/15 ▶ 3/19	17:30 ～ 18:30	20歳以上	10	18名	¥6,000 (保険料込)	★★★～★★★★
●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。							
おとなのためのピラティス教室	1/15 ▶ 3/19	19:30 ～ 20:30	20歳以上	10	23名	¥6,000 (保険料込)	★★★★☆
●持物：運動着・ヨガマット・タオル・飲み物　※ヨガマット無料貸出有り ●内容・効果　ピラティスは「体幹が鍛わる」「姿勢が良くなる」など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。どなたにも初めていただけ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



フローヨガ
キッズダンス
バレエコンディショニング
一海 綾子氏



おとなのための
ピラティス
NAOKO 氏

【 募集期間 】 11月15日（日）～12月10日（木）必着 【 抽選結果 】 12月23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