

平成30年度
第4期

インナーマッスルを鍛えて、美しいカラダを目指す！

ピラティス リラクゼーション

12:30～13:30



インストラクター紹介

Honma Aki

本間 亜紀

開催日 10月26日
11月 2日・9日・16日・30日
12月 7日・14日・21日
※11月23日はお休み

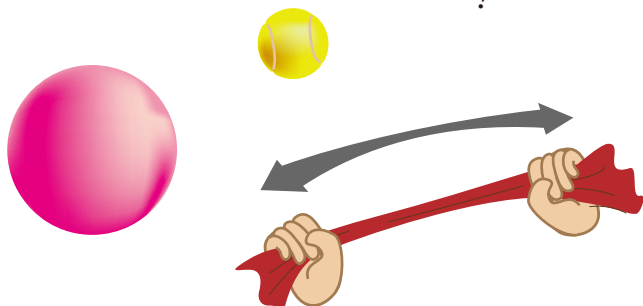
申込期間：9月15日（土）～10月9日（火）まで！

ピラティスとは？

- ピラティスはカラダのコア（芯）を安定させ、バランスの良い姿勢になるためのインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。
- ゆっくりと深い呼吸（肋間式呼吸）と様々なエクササイズを行います。
- 体力に自信のない方でも行えます。



テニスボール、フィットネスボール
セラバンドなども使います！



ピラティスリラクゼーションの効果

- 続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い内臓の働きもアップ！
- 疲れにくいカラダを作る。
- 肩こり・腰痛の改善・予防
- 気になる部分の引き締め

……などの効果が期待できます。

※効果には個人差があります。

第4期教室プログラムのご案内



教室名	時間・講師	開催日	定員	申込締切日	詳細
やさしいヨガ 運動強度 ★ リラックス ★★★	12:30~13:30 米村 未衣	【10月】23日 30日	50名	10月8日(月)	場 所：駒場体育館 体育室 対 象：16歳以上 費 用：全8回 4,000円 (※保険料含む) 持ち物： 運動しやすい服装 (※靴は不要)
		【11月】6日 13日 20日 27日			
スタンダード ピラティス 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 来海 康世	【12月】4日 11日	40名	10月11日(木)	
ピラティス リラクゼーション 運動強度 ★★ リラックス ★★★	12:30~13:30 本間 亜紀	【10月】26日 【11月】2日 9日 16日 30日	50名	10月9日(火)	
すつきりヨガ 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 尾代 智子	【12月】7日 14日 21日	40名	10月10日(水)	
		※11月23日は休み			

申込方法

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②ハガキ
- ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有)
(目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報(教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内))で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード



お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場 2-19-39 TEL03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

注意事項

- ◆費用は初回に1F受付でお支払いください。
 - ◆お子様連れでの参加は、ご遠慮ください。
 - ◆近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願いいたします。
- キリトリ

平成30年度 第4期教室プログラム		教室名		教室申込書		受付No.:()	
						受付日: 月 日	
						担当:()	
フリガナ		年齢	電話番号		FAX番号		
名前		歳					
住所 〒 -							
(在勤、在学の方は勤務先名・学校名・所在地を記入)							