

平成30年度
第3期



インストラクター紹介

Asayama Miki
浅山 美樹
健康運動指導士

スロ-エアロビック

S L O W A E R O B I C

14:30 ~ 15:30

月

開催日 10月15日・22日・29日
11月 5日・12日・19日・26日
12月 3日・10日・17日

申込期間：8月15日（水）～9月10日（月）まで！

S スロ-エアロビックってどんなことするの？
シンプル・スマイル・ソフト！三つのSで気分スッキリ！

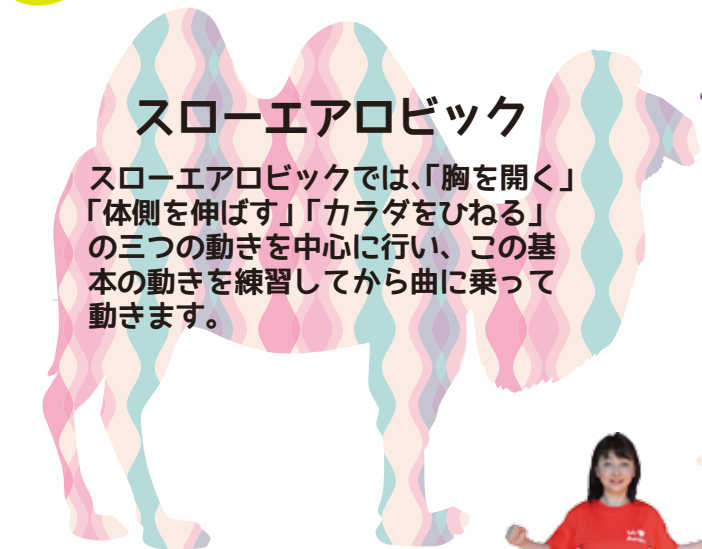
明るく笑顔に！
前向きにイキイキと！
そして、がんばらない！

スロ-エアロビック

スロ-エアロビックでは、「胸を開く」「体側を伸ばす」「カラダをひねる」の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを練習してから曲に乗って動きます。



フレアリスト
カラダをひねる！



ハビユラ
体側を伸ばす！



フリフリグッパ-
胸を開く！



前半はスクワットやボールを使った筋力トレーニング！



後半は音楽に合わせて楽しくカラダを動かそう！

第3期教室プログラムのご案内

平成30年度
月曜教室

教室名	時間・講師	開催日	定員	申込締切日	詳細
1 シェイプアップ エアロ 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥	10:00~11:00 森岡 弘子	【10月】 15日 22日 29日 【11月】 5日 12日 19日 26日 【12月】 3日 10日 17日	50名	9月3日 (月)	場 所：駒場体育館 体育室 対 象：16歳以上 費 用：全10回 5,000円 (保険料含む) 持ち物：運動しやすい服装、 屋内運動靴* (*靴の裏が生ゴムか白、 又はノンマーキングのもの。) ※骨盤体操、パワーヨガ は靴不要
2 はじめて太極拳 運動強度★★ リラックス★★★★	11:30~12:30 宮腰 広樹		50名		
3 骨盤体操 運動強度★★ リラックス★★★★	13:00~14:00 滝 宏美		50名	9月10日 (月)	
4 スロー エアロビック 運動強度★ リラックス★★★★	14:30~15:30 浅山 美樹		30名		
5 パワーヨガ 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥	19:30~20:30 高橋 亜希子		40名		

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

※当落は、申し込み方法①②④をハガキ、③をメールにてお知らせいたします。

※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。

※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。

◆お子様連れでのご参加は、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3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 名前	年齢 歳	電話番号	FAX 番号
住所 〒 -			
(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)			