

平成30年度  
第4期

カラダのコア（芯）を鍛えてくびれ美人！

# スタンダードピラティス

14:00 ~ 15:00



10月23日・30日

開催日 11月 6日・13日・20日・27日

12月 4日・11日



インストラクター紹介

Kimachi yasuyo  
来海 康世

申込期間：9月15日（土）～10月11日（木）まで！

ピラティスとは？



- ◎ピラティスは呼吸法を活用しながら、インナーマッスルをゆっくりと鍛えていきます。
- ◎継続していくうちに、美しい姿勢を望めます。
- ◎身体に負担をかける事がないので、体力的に自信のない方でも行えます。

スタンダードピラティスの効果

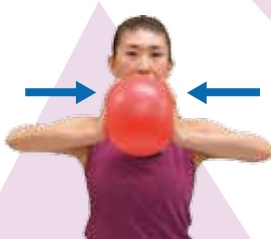
- ◎エクササイズによって代謝、血行が良くなります。
- ◎脂肪が減少し、しなやかなバランスのとれた筋肉がつきます。 ※効果には個人差があります。



どんなことをするのか？

腹筋・骨盤底筋群

ハンドレッドを正しく行うためにセラバンドを使い、正しいポジションを探します。首・肩に力はいらないように！



この腕シェイプアップ  
カラダの中心にボールを持ちます



腕をひねり、ボールをPUSH！  
細かい筋肉をつかいます  
この腕・指・肩の中の小さい筋肉の強化



内転筋（うちもも）・  
骨盤底筋群を鍛える



骨盤底筋群を意識しながら  
肩甲骨・腱板\*を使います  
※肩の中の小さい筋肉



胸を開き内向きの肩を  
外に開きます。

お尻の下を引き締めます

# 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
<b>やさしいヨガ</b> 運動強度 ★ リラックス ★★★	12:30~13:30 米村 未衣	【10月】23日 30日 【11月】6日 13日 20日 27日 【12月】4日 11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)
<b>スタンダード ピラティス</b> 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 来海 康世		40名	10月11日(木)	
<b>ピラティス リラクゼーション</b> 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 【12月】7日 14日 21日 ※11月23日は休み	50名	10月9日(火)	
<b>すつきりヨガ</b> 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 尾代 智子		40名	10月10日(水)	

## 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)			