

平成30年度
第4期



インストラクター紹介

Oshiro Tomoko
尾代 智子

ゆったりとした深い呼吸、ポーズ、心も体もリラックスできる時間です！

すっきりヨガ



14:00 ~ 15:00

10月26日

開催日

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10日（水）まで！

すっきりヨガの効果

- ストレスによるカラダの緊張をほぐし、心身ともにリラックスさせる。
- ゆったりとした呼吸とポーズでバランスのとれたカラダをつくる。
……などの効果が期待できます。
※効果には個人差があります。

心も身体も心地よく
ほぐしていきましょう！



「半月のポーズ」



腹部の筋肉を刺激し、キュッとくびれたウエストラインを作るポーズ。
腰まわりの筋肉も強化され、腰痛も改善できる。
肩こりの緩和にも効果テキメン！

〈このポーズの効果〉

- 肩こりの軽減
- 腰痛の緩和
- ウエストを引き締める

効果を出すために

- 動作はゆっくりと滑らかに行う。
- 呼吸に動作が合うようにする。
呼吸と運動に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切に、それに意識を集中される。
- ◆ 満腹時を避ける。
- ◆ 入浴前後30分を避ける。

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 【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)
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		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 【12月】7日 14日 21日 ※11月23日は休み	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		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)			