

平成30年度  
第4期



インストラクター紹介

Yonemura Mii  
米村 未衣

誰にでもできるやさしいポーズを中心に行います。

# やさしいヨガ

12:30～13:30



10月23日・30日

開催日 11月 6日・13日・20日・27日

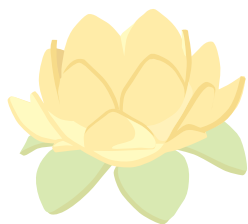
12月 4日・11日

申込期間：9月15日（土）～10月8日（月）まで！

## やさしいヨガの効果

- 血流を全身に循環させてカラダを整える。
- 誰にでもできるやさしいポーズでカラダの不調を改善させる  
……などの効果が期待できます！

カラダが硬い方、運動の苦手な方、大歓迎です。  
気持ちよくカラダを動かしていきましょう。



## 「やさしいラクダのポーズ」

- ウエストからヒップライン  
ネックラインを整える。

- 内臓の強化

＜このポーズの効果＞

あごから胸、お腹がグーンと伸びますので、胃、腸などの内臓の動きを活発にします。



## 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。
- 呼吸と動作に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切にし、それに意識を集中させる。
- ◆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  |
|---|----------------------|---|-----|-----------------------|---|
| <b>やさしいヨガ</b><br>運動強度 ★<br>リラックス ★★★              | 12:30~13:30<br>米村 未衣 | 【10月】23日<br>30日                         | 50名 | 10月8日(月)              | 場 所：駒場体育館<br>体育室<br>対 象：16歳以上<br>費 用：全8回<br>4,000円<br>(※保険料含む)<br>持ち物：<br>運動しやすい服装<br>(※靴は不要) |
|   |                      | 【11月】6日<br>13日<br>20日<br>27日            |     |                       |   |
| <b>スタンダード<br/>ピラティス</b><br>運動強度 ★★<br>リラックス ★★★   | 14:00~15:00<br>来海 康世 | 【12月】4日<br>11日                          | 40名 | 10月11日(木)             |   |
|   |                      | 【10月】26日<br>【11月】2日<br>9日<br>16日<br>30日 |     |                       |   |
| <b>ピラティス<br/>リラクゼーション</b><br>運動強度 ★★<br>リラックス ★★★ | 12:30~13:30<br>本間 亜紀 | 【12月】7日<br>14日<br>21日                   | 40名 | 10月9日(火)<br>10月10日(水) |   |
|   |                      | ※11月23日は休み                              |     |                       |   |
| <b>すつきりヨガ</b><br>運動強度 ★★<br>リラックス ★★★             | 14:00~15:00<br>尾代 智子 |   |     |                       |   |

## 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<br>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) |  |     |      |       |       |           |  |