

平成30年度
第2期



インストラクター紹介

Morioka Hiroko
森岡 弘子

リズムに合わせて楽しく、気軽にシェイプアップ!

シェイプアップエアロ

月

10:00 ~ 11:00

7月2日・9日・23日・30日

8月6日・20日・27日

9月3日・10日

10月1日 (※7月16日,8月13日,9月17日,24日はお休み)

開催日

申込期間：5月15日(火)～6月4日(月)まで!

シ エイプアップエアロとは?

筋力トレーニングとエアロビクス(有酸素運動)の二つの要素を
組み合わせ、音楽に合わせて様々なステップを使った運動で楽しく
シェイプアップ!

初めての方でも大丈夫。

心臓への負担が少なく消費カロリーが高めです。

ストレス解消にもオススメ!

継続することにより、生活習慣病の予防効果も期待できます。



シ エイプアップエアロの効果

- 心肺機能向上
- 全身持久力の向上
- 体脂肪燃焼
(皮下脂肪・内臓脂肪)
- 基礎代謝がアップ
- 疲れにくい
- 太りにくい
- 日常の動作が楽になる

※効果には個人差があります

第2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	【7月】 2日 9日	50名	6月4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。) ※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	23日 30日 【8月】	50名		
3 骨盤体操 運動強度★★ リラックス★★★★	13:00~14:00 滝 宏美	6日 20日 27日 【9月】	50名	6月11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	3日 10日 【10月】	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	1日 ※7月16日, 8月13日 9月17日,24日 はお休み)	40名	6月6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
※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は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2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)			