

平成30年度  
第2期



インストラクター紹介

Miyakoshi Hiroki  
宮腰 広樹

はじめての方でも、基礎から太極拳が学べます。

# はじめて太極拳 月



11:30 ~ 12:30

開催日 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)

申込期間：5月15日（火）～6月4日（月）まで！

## 太極拳とは？

武術として生まれた太極拳ですが、やわらかでゆったりとした動きが特徴であり、健康と老化防止に良いとされています。

太極拳に興味がある方、運動を始めてみたい方などぜひご参加ください。

## 太極拳の効果

- 大脳の活性化
  - バランス感覚を養う
  - 内臓機能アップ
  - 免疫能力増加
  - 転倒防止
  - 集中力アップ
  - 体力アップ
- ※効果には個人差があります。

イエンマーフェンゾン  
「野馬分鬃」  
～野馬が、タテガミを分ける～



武術の型  
相手の腕を右手で引っ張り、バランスを崩したところに左手でわきの下を打つ。

ショウホイビーバー  
「手揮琵琶」  
～手で琵琶を揮う～



武術の型  
相手の手首を右手で、ひじを左手で取り、相手を制す。



# 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
<b>1</b> 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	<b>6月4日</b> (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
<b>2</b> 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】 6日	50名		
<b>3</b> 骨盤体操 運動強度★★ リラックス★★★★	13:00~14:00 滝 宏美	20日 27日 【9月】 3日	50名		
<b>4</b> 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	10日 【10月】 1日	30名		
<b>5</b> パワーヨガ 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥	19:30~20:30 高橋 亜希子	※7月16日, 8月13日 9月17日,24日 はお休み	40名	<b>6月11日</b> (月)	
				<b>6月6日</b> (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

- ◆費用は初回到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、お車でのご来館・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。

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)			