

平成30年度
第5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



2019年

開催日 1月18日・25日
2月 1日・ 8日・15日・22日
3月 1日・ 8日

申込期間：11月15日（木）～12月13日（木）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5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	2019年	50名	12月6日(木)	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)
		【1月】 15日 22日 29日			
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	【2月】 5日	40名	12月10日(月)	
		12日			
		19日 26日			
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	2019年	50名	12月11日(火)	
		【1月】 18日 25日			
すつきりヨガ 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 尾代 智子	【2月】 1日	40名	12月13日(木)	
		8日			
		【3月】 15日 22日 1日 8日			

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5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)							