

月曜教室プログラムののご案内



森岡 弘子

Morioka Hiroko

10:00~11:00

定員：25名

シェイプアップエアロ

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！
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！
継続することで生活習慣病の予防効果も期待できます。

運動強度★★★
脂肪燃焼🔥🔥🔥

- 心肺機能向上
- 全身持久力の向上
- 体脂肪燃焼
- 基礎代謝がアップ
- 疲れにくい
- 太りにくい



宮腰 広樹

Miyakoshi Hiroki

11:30~12:30

定員：25名

はじめて太極拳

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。

運動強度★★
ゆったり度★★★★

- 脳の活性化
- 体力アップ
- 内臓機能アップ
- 免疫能力増加
- 転倒防止
- 集中力アップ



滝 宏美

Taki Hiromi

13:00~14:00

定員：25名

骨盤体操

骨盤、肩周りの筋肉をほぐし、歪みを改善し、
全身のストレッチで、筋肉をほぐしていきます。
体力に自信のない方でも安心して参加できます。

運動強度★★
リラックス★★★★

- 腰痛
- 肩こり
- むくみの予防
- 太りにくいカラダ作り
- 冷え性改善



浅山 美樹

Asayama Miki
健康運動指導士

14:30~15:30

定員：20名

スロエアロビック

音楽に合わせて行う楽しい軽運動！
「胸を開く」「体側を伸ばす」「カラダをひねる」
の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを
練習してから曲に乗って動きます。

運動強度★
リラックス★★★★

- 運動を楽しく前向きに
- 低強度なので継続できる
- 明るく前向きな気分
- 認知機能向上
- 呼吸豊かに姿勢を整える



高橋 亜希子

Takahashi Akiko

19:30~20:30

定員：20名

パワーヨガ

伝統的なヨガのポーズに運動の要素をプラスし、
さらに骨格筋を強化させ、血液循環を促進させて
脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。
ポーズを連続した流れで行います。

運動強度★★★
脂肪燃焼🔥🔥🔥

- 代謝の向上
- 集中力強化
- ダイエット
- 脂肪燃焼
- 過食防止
- ストレス解消

場 所：駒場体育館体育室

日 程：裏面参照（全10回）

対 象：16歳以上

定 員：シェイプアップエアロ、はじめて太極拳、骨盤体操 各25名
スロエアロビック、パワーヨガ 各20名

費 用：5,000円（保険料含む）

持ち物：運動しやすい服装、屋内用運動靴*（*靴の裏が生ゴムか白、又はノンマーキングのもの。）

※骨盤体操・パワーヨガは靴不要

※講師変更の場合あり

月	シェイプアップ	10:00～11:00	【全10回】 2021年 【1月】18日,25日 【2月】1日,8日,15日,22日 【3月】1日,8日,15日,22日
	はじめて太極拳	11:30～12:30	
	骨盤体操	13:00～14:00	
	スローエアビック	14:30～15:30	
	パワーヨガ	19:30～20:30	

申込期間	シェイプアップ	11月15日(日)～12月7日(月)
	はじめて太極拳	11月15日(日)～12月8日(火)
	骨盤体操	11月15日(日)～12月14日(月)
	スローエアビック	11月15日(日)～12月14日(月)
	パワーヨガ	11月15日(日)～12月9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)
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

QRコード



※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。
 ※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。アドレス帳にご登録をお願い致します。
 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。

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受付でお支払い頂き、領収書に付属の参加証を体育館の『参加証入れ』に入れてください。
- ◆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

締切：シェイプ 12/7 __太極拳 12/8 __骨盤 12/14 __スロー 12/14 __パワー 12/9

2020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 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)