

平成30年度
第4期



インストラクター紹介

Asayama Miki
浅山 美樹
健康運動指導士

スロエアロビック

S L O W A E R O B I C

月

14:30 ~ 15:30

2019年 1月7日・21日・28日

開催日 2月4日・18日・25日

3月4日・11日・18日・25日

※1月14日、2月11日はお休み

申込期間：11月15日（木）～12月10日（月）まで！

スロエアロビックってどんなことするの？

スロエアロビックでは、
「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。



フレアリスト
カラダをひねる!



フリフリグッパ
胸を開く!



ルビュラ
体側を伸ばす!



前半はスクワットやボールを使った
筋力トレーニング!

明るく笑顔に!
前向きにイキイキと!
そして、がんばらない!



後半は音楽に合わせて楽しくカラダを動かそう!

第4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	2019年 【1月】 7日	50名	12月3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
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	21日 28日 【2月】 4日	50名		
3 骨盤体操 運動強度★★ リラックス★★★★	13:00~14:00 滝 宏美	18日 25日 【3月】 4日	50名		
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	11日 18日	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	25日 ※1月14日、 2月11日 は休み	40名		

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 TEL 03-3485-7761 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)			