

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 ★★★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

- 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 ★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥

- 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

健康運動指導士

13:00~14:00

定員：25名

ビューティーリフレッシュエクササイズ

ストレッチやリラクゼーション、筋力トレーニングなどで姿勢や心身の調子を整えてメリハリのある理想的なボディをめざす教室です。
体調や姿勢を維持できると疲労が蓄積しにくくなり健康で活動的な生活を維持することに繋がります。
初心者、男女問わず大歓迎です！

運動強度 ★
脂肪燃焼度 🔥🔥

- 免疫力増加
- 代謝の向上
- ダイエット
- 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

S L O W A E R O B I C

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 ★★
脂肪燃焼度 🔥🔥

- 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 ★★★★★
脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

- 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、ビューティーリフレッシュエクササイズ：25名
スロエアロビック、パワーヨガ：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。）

※ビューティーリフレッシュエクササイズ・パワーヨガは靴不要

※講師変更の場合あり

※★や🔥はおおよその目安です。

月 (MON)	シェイプアップ	10:00 ~ 11:00	【全10回】
	はじめて太極拳	11:30 ~ 12:30	【9月】27日
	ビューティーリフレッシュ エクササイズ	13:00 ~ 14:00	【10月】4日, 11日, 18日, 25日
	スローエアロビック	14:30 ~ 15:30	【11月】1日, 8日, 15日, 22日, 29日
	パワーヨガ	19:30 ~ 20:30	

申込期間	シェイプアップ	8月15日(日) ~ 9月6日(月)
	はじめて太極拳	8月15日(日) ~ 9月6日(月)
	ビューティーリフレッシュ エクササイズ	8月15日(日) ~ 9月13日(月)
	スローエアロビック	8月15日(日) ~ 9月13日(月)
	パワーヨガ	8月15日(日) ~ 9月7日(火)

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

※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。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。

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9/6 __太極拳9/6 __ビューティー9/13 __スロー9/13 __パワー9/7

2021年度 第3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)