

# 火・金曜教室プログラムのご案内



米村 未衣

Yonemura Mii

火 TUE

12:30~13:30

定員：25名

Yasashii Yoga

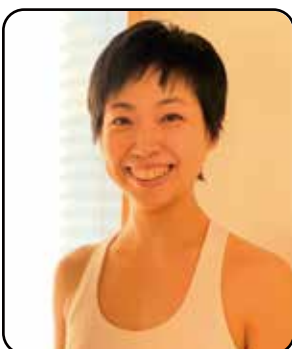
## やさしいヨガ

血流を全身に循環させカラダを整える。  
誰でもできるやさしいポーズで  
カラダの不調を改善させる  
……などの効果が期待できます！

運動強度 ★  
リラックス度★★★★

- 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。
- 呼吸と動作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せる。

※満腹時を避ける。  
※入浴前後30分を避ける。



藤沢 優香

Fujisawa Yuka

火 TUE

14:00~15:00

定員：20名

## スタンダード Standard Pilates ピラティス

呼吸法を活用しながら、インナーマッスルをゆっくりと鍛えていきます。  
継続してゆくうちに、美しい姿勢を望めます。身体に負担をかける事がないので、体力的に自信のない方でも行えます。

運動強度 ★★  
リラックス度★★★★

- エクササイズによって代謝・血行が良くなります。
- 脂肪が減少し、しなやかなバランスのとれた筋肉がつかます。



本間 亜紀

Honma Aki

金 FRI

12:30~13:30

定員：25名

## ピラティス Pilates Relaxation リラクゼーション

カラダのコア（芯）を安定させ、バランスの良い姿勢になるためインナーマッスルを鍛える。  
ゆっくり深い呼吸法（肋間式呼吸）と様々なエクササイズを行います。体力に自信のない方でも行えます。  
※セラバンド、ソフトジム（ボール）、テニスボールなども使用。

運動強度 ★★  
リラックス度★★★★

- 続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い内臓の働きもアップ！
- 疲れないカラダを作る。
- 肩こり・腰痛の改善・予防
- 気になる部分の引き締め



尾代 智子

Oshiro Tomoko

金 FRI

14:00~15:00

定員：20名

Sukkiri Yoga

## すっきりヨガ

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。

運動強度 ★★  
リラックス度★★★★

- 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。

場 所：駒場体育館体育室

日 程：裏面参照（全8回）

対 象：16歳以上

定 員：やさしいヨガ・ピラティスリラクゼーション 各25名  
スタンダードピラティス・すっきりヨガ 各20名

費 用：4,000円（保険料含む）

持ち物：運動しやすい服装（※靴は不要）

※講師変更の場合あり

※★はおおよその目安です。

【全8回】

火曜 (TUE)	やさしいヨガ	12:30~13:30
	スタンダード ピラティス	14:00~15:00

【10月】26日 ※11月23日はお休み  
【11月】2日,9日,16日,30日  
【12月】7日,14日,21日

【全8回】

金曜 (FRI)	ピラティス リラクゼーション	12:30~13:30
	すつきりヨガ	14:00~15:00

【10月】22日,29日  
【11月】5日,12日,19日,26日  
【12月】3日,10日,

申込期間	やさしいヨガ	9月15日(水)~9月29日(水)
	スタンダードピラティス	9月15日(水)~10月4日(月)
	ピラティスリラクゼーション	9月15日(水)~9月30日(木)
	すつきりヨガ	9月15日(水)~10月7日(木)

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。

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

- ◆費用は初めに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。

キルトリ線

やさヨガ9/29\_スタピラ10/4\_ピラリラ9/30\_すつきり10/7

2021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	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)