

教室名	申込期間 8月15日(月)～	開催日 【全10回】
シェイプアップ 10:00～11:00	9月 5日(月) 必着	【9月】26日 【10月】
はじめ太極拳 11:30～12:30	9月 6日(火) 必着	3日,17日,24日,31日 【11月】
スローエアロビック 14:30～15:30	9月12日(月) 必着	7日,14日,21日,28日 【12月】5日
パワーヨガ 19:00～20:00	9月 6日(火) 必着	(※10月10日はお休み)

※今後の募集予定 (予定は予告なく変更になる場合がありますので随時区報・ホームページ等でご確認ください。)

- 1期——2月15日(火) 募集開始 (開催日は4月11日から) 募集終了
- 2期——5月13日(金) 募集開始 (開催日は7月4日から) 募集終了
- 3期——8月15日(月) 募集開始 (開催日は9月26日から)
- 4期——11月15日(火) 募集開始 (開催日は2023年1月16日から)

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

キリトリ
 シェイプ:9/5_太極拳:9/6_スロー:9/12_パワー:9/6

2022年度 第3期教室プログラム	教室名	教室申込書	受付No.:()
フリガナ	年齢	電話番号	FAX
名前	歳		

住所 〒 -

(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)

月曜 教室のご案内

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 各50名
 スローエアロビック 30名
 パワーヨガ 40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
 （※パワーヨガは靴不要）

注意事項

- ◆費用は初回到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。

※講師変更の場合あり ※★や🔥はおおよその目安です。



森岡 弘子

Morioka Hiroko

シェイプアップエアロ

10:00~11:00

運動強度 ★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

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。

【持ち物】

運動しやすい服装

屋内用運動靴

- 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

はじめて太極拳

11:30~12:30

運動強度 ★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥

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。

【持ち物】

運動しやすい服装

屋内用運動靴

- 脳の活性化 ●体カアップ ●内臓機能アップ ●免疫能力増加 ●転倒防止 ●集中カアップ



浅山 美樹

Asayama Miki
健康運動指導士

スローエアロビック

14:30~15:30

運動強度 ★★

脂肪燃焼度 🔥🔥

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。

【持ち物】

運動しやすい服装

屋内用運動靴

- 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

パワーヨガ

19:00~20:00

運動強度 ★★★★★

脂肪燃焼度 🔥🔥🔥

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。

【持ち物】

運動しやすい服装

（靴は不要）

- 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