

火・金曜 教室のご案内

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50名
スタンダードピラティス・すっきりヨガ 各40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）

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。

※講師変更の場合あり ※強度やリラックス度★はおおよその目安です。

火
TUE



米村 未衣

Yonemura Mii

やさしいヨガ

12:30~13:30

運動強度 ★
リラックス度 ★★ ★

Yasashii Yoga

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！（※満腹時を避ける。 ※入浴前後30分を避ける。）

【持ち物】

運動しやすい服装
（靴は不要）

- 呼吸と動作に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切にし、それに意識を集中させる。
- 動作はゆっくりと滑らかに行う。 ●呼吸と動作が合うようにする。



藤沢 優香

Fujisawa Yuka

スタンダード ピラティス

Standard Pilates

14:00~15:00

運動強度 ★★
リラックス度 ★★ ★

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。

【持ち物】

運動しやすい服装
（靴は不要）

※セラバンド、ソフトジム（ボール）使用。

- エクササイズによる代謝・血行促進 ●脂肪減少 ●しなやかでバランスのとれた筋肉

金
FRI



本間 亜紀

Honma Aki

ピラティス リラクゼーション

Pilates Relaxation

12:30~13:30

運動強度 ★★
リラックス度 ★★ ★

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。

【持ち物】

運動しやすい服装
（靴は不要）

※セラバンド、ソフトジム（ボール）、テニスボール使用。

- 継続により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

すっきりヨガ

14:00~15:00

運動強度 ★★
リラックス度 ★★ ★

Sukkiri Yoga

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、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。

【持ち物】

運動しやすい服装
（靴は不要）

（※満腹時を避ける。※入浴前後30分を避ける。）

- 呼吸と運動に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切にし、それに意識を集中させる。
- 呼吸と動作が合うようにする。 ●動作はゆっくりと滑らかに行う。

教室名		申込期間 9月15日(木)～	開催日 【全8回】
火 (TUE)	やさしいヨガ 12:30～13:30	9月28日(水)必着	【10月】 25日 【11月】 1日,8日,15日,22日,29日 【12月】6日,13日
	スタンダード ピラティス 14:00～15:00	10月 3日(月)必着	
金 (FRI)	ピラティス リラクゼーション 12:30～13:30	9月29日(木)必着	【10月】 28日 【11月】 4日,11日,18日,25日 【12月】2日,9日,16日
	すっきりヨガ 14:00～15:00	10月 4日(火)必着	

※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 4月 5日(火), 8日(金) から) 募集終了
 2期 4月15日(金) 募集開始 (開催日 6月14日(火), 17日(金) から) 募集終了
 3期 7月15日(金) 募集開始 (開催日 8月19日(金), 23日(火) から) 募集終了
 4期 9月15日(木) 募集開始 (開催日 10月25日(火), 28日(金) から)
 5期 11月15日(火) 募集開始 (開催日 2023年1月13日(金), 17日(火) 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

※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 TEL03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

キリトリ

やさヨガ: 9/28_スタピラ: 10/3_ピラリラ: 9/29_すっきり: 10/4

2022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: R 年 月 日
			担当: ()
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)