

となりの教室を試すチャンス!

2月20日～3月28日の期間限定!

体育室 教室プログラムの参加方法が変わります!

『参加してみたいけど難しいかも。。。』『続けられるかな?』『あれもやってみたい!』『これもやってみたい!』
などなど、の声にお応えして、16才以上対象の体育室教室プログラムが期間限定で当日受付で開催いたします!
色々な方にお試し頂きたいため、全回初心者向きな内容になります。(普段より強度、難易度等が低くなる場合があります。)
この期間中に、ぜひチャレンジしてみてください!



- 【費用】 ¥500
- 【対象】 16才以上
- 【定員】 30～50名
(※詳しくは裏面参照)
- 【持ち物】 屋内用運動靴
(ヨガ、ピラティスは不要)

※注意事項

- ・目黒区民優先です。
- ・区民への発券は教室開始の20分前からです。
- ・区外の方への発券は教室開始10分前からです。
- ・事前購入やまとめ買いはできません。
- ・バンドの受け渡しは1人につき1個です。
- ・代理人やまとめてのお渡しは致しません。



参加方法

①入口にて黄色バンド受取り + チケット購入

- 1: 体育館入口の入館係 (又は受付) に「教室名」を伝え、「黄色バンド」を受け取る。
- 2: 1階の券売機で教室「チケット」を購入
- 3: 1～2を持って体育室へ提出



教室プログラム
チケット
¥500

②体育室で黄色いバンド + チケット回収

体育室のスタッフに『バンド』、『チケット』をお渡してください。

発券開始時間

発券開始時間		目黒区の方 (在住・在勤・在学)	区外の方	開催時間
月曜	シェイプアップエアロ	9:40～	9:50～	10:00～11:00
	はじめて太極拳	11:10～	11:20～	11:30～12:30
	スローエアロビック	14:10～	14:20～	14:30～15:30
	パワーヨガ	18:40～	18:50～	19:00～20:00
火曜	やさしいヨガ	12:10～	12:20～	12:30～13:30
	スタンダードピラティス	13:40～	13:50～	14:00～15:00
金曜	ピラティスリラクセーション	12:10～	12:20～	12:30～13:30
	すっきりヨガ	13:40～	13:50～	14:00～15:00

プログラム スケジュール

- ・シェイプアップエアロ
- ・はじめて太極拳
- ・スローエアロ
- ・パワーヨガ

- ・やさしいヨガ
- ・スタンダードピラティス

- ・ピラティスリラクセーション
- ・すっきりヨガ

2月

日	月	火	水	木	金	土
	工事期間		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

	教室名&時間	運動強度	参加方法・概要・注意事項
		※おおよその目安	
月曜	シェイプアップエアロ 10:00~11:00	運動強度 ★★★★★ 脂肪燃焼度 🔥🔥🔥 定員50名	【参加方法】 当日1階の券売機でチケットを購入 ・区民への発券は教室開始の20分前からです。 ・区外の方への発券は教室開始10分前からです。 バンド、チケットを体育室スタッフにお渡しください。
	はじめて太極拳 11:30~12:30	運動強度 ★★★ 脂肪燃焼度 🔥🔥 定員50名	
	スローエアロビック 14:30~15:30	運動強度 ★★ 脂肪燃焼度 🔥🔥 定員30名	
	パワーヨガ 19:00~20:00	運動強度 ★★★★★ 脂肪燃焼度 🔥🔥🔥 定員40名	
火曜	やさしいヨガ 12:30~13:30	運動強度 ★ リラックス度 ★★★ 定員50名	【概要】 場 所：駒場体育館体育室 日 程：上記カレンダー参照 対 象：16歳以上 定 員：先着30~50名（左記参照） 費 用：1回500円（保険料含む） 持ち物：運動しやすい服装 屋内用運動靴・シェイプアップエアロ ・はじめて太極拳 ・スローエアロビック
	スタンダードピラティス 14:00~15:00	運動強度 ★★ リラックス度 ★★★ 定員40名	
金曜	ピラティス リラクセーション 12:30~13:30	運動強度 ★★ リラックス度 ★★★ 定員50名	【注意事項】 ・目黒区民優先です。 ・チケットの事前購入やまとめ買いはできません。 ・バンドの受け渡しは1人につき1個です。 （代理人やまとめてのお渡しは致しません。） ・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・送迎はご遠慮頂き、公共交通機関等のご利用をお願い致します。
	すっきりヨガ 14:00~15:00	運動強度 ★★ リラックス度 ★★★ 定員40名	

【令和5年度第1期教室募集のお知らせ】

令和5年度第1期の体育室プログラムは2月15日から**申込制に戻ります。**
 ※開催は4月から（予告なく変更になる場合あり。区報・ホームページ等でご確認ください。）