



「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!



# 談話コーナー教室

第2期

# 参加者募集!!!

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

※原則、対象は区内在住・在勤・在学の方になります。  
(参加者が対象です)※定員に満たない場合は除く。

金曜日教室

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第2期 健康運動教室 カラダ気づきトレーニング	6/9 ▶ 7/28	10:00~ 11:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 はじめてのピラティス	6/9 ▶ 7/28	11:15~ 12:15	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 スローフィットネス	6/9 ▶ 7/28	13:00~ 14:00	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)	★★★☆☆
第2期 はじめてのヨガ 基礎編	6/9 ▶ 7/28	14:30~ 15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
第2期 リズムステップ運動教室	6/9 ▶ 7/28	16:00~ 17:00	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆



「健康運動教室」  
「はじめての  
ピラティス」  
吉永 美奈子氏



「スローフィットネス」  
小野 明子氏



「はじめてのヨガ  
基礎編」  
Masako氏



「リズムステップ  
運動教室」  
大塚 真里子氏

## 【内容・効果】

### 【健康運動教室】 ●持物：運動着・タオル・飲み物

私たちは「ひとつの身体」を生運使い続けます。日常生活での様々なクセ、生活習慣がいつの間にか身体の内も外もゆがませてしまい、様々な痛みや不快な症状・体力低下などを引き起こしています。まずは今のご自身の身体に「気づき」ましょう。そこから身体はまだまだ変わります。正しい身体の位置に戻す「ストレッチング」、重力に負けずに動くための「筋力トレーニング」いつまでも寝たきりにならずに生活を続けられる心肺機能のために必須な「有酸素運動」、この三本柱をバランスよく行う教室です。

### 【はじめてのピラティス】 ●持物：運動着・タオル・飲み物

「ピラティスはやってみたくは自分にはきつい? 難しい?」と思われる方、いらっしゃいませんか? 「はじめてのピラティス」ではご自分の身体の事を知りながら、より良い身体づくりのために動いていきます。心地よい刺激を筋肉に与え、身体全体にアプローチしていくことで、心身の調和をはかれることがピラティスの醍醐味です。まずは、一歩を踏み出し、実際にチャレンジしてみませんか?

### 【スローフィットネス】 ●持物：運動着・タオル・飲み物

スローフィットネスとは太極拳と中国武術をベースに健康維持、体力向上を目的としたプログラムです。太極拳の順番や型を覚えるだけでなく、体幹を鍛えるエクササイズや呼吸法で全身の血流を良くし、免疫力を高めます。太極拳を通して、肩凝り、腰痛などにならないストレスに強い身体を作ります。

### 【はじめてのヨガ 基礎編】 ●持物：運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※マット無料貸出有り

このクラスはマイペースで心身に向き合って無理なくヨガを行います。ヨガは心身の健康増進に役立ち、また筋力強化により成長ホルモンが働くことで若々しいことを目指します。そして「ここ伸びてるなあ」など身体や呼吸を客観的に見ることで、普段も自分を客観的に見ることにつながり、感情の波に巻き込まれにくくなります。ちょっとやってみたくはと思った時が始めどきです! 他の人と比べずにご自身に向き合いながらマイペースで行えますので、お気軽にご参加ください!

### 【リズムステップ運動教室】 ●持物：運動着・タオル・飲み物

準備運動としてのストレッチ、筋力アップのための軽度の筋力トレーニングを含め、音楽に合わせた有酸素運動(ウォーキング)と拍手やゲーパ一運動を組合せ楽しくステップを踏みます。ウォーキングをする事により血流を良くし、骨粗鬆症予防、関節疾患の緩和に期待でき、またウォーキングをしながら様々な手の動きを組合わせる事により、脳の活性化を促します。習慣性のない、出来ない事に挑戦する事が大切で、出来る事が目的ではありません。リズムに合わせて楽しくステップを踏んでみましょう。

【募集期間】 4月15日(土)~5月13日(土)必着 【抽選結果】 5月26日(金)迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】 インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43  
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943