



「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1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。

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第1期 はじめてのピラティス	4/6 ▶ 6/1 (4/27・5/4休み)	10:00 ~ 11:00	20歳以上	7	15名	¥3,500 (保険料込)	★★★★☆
●持ち物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り ●内容・効果 身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。器具を使って「負荷」を加えて強くするものでなく、どれだけ正しく行うかという「質」を重視する未経験者及び初心者向けの教室です。							
第1期 タイチフィットネス	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	11:15 ~ 12:15	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
●持ち物 運動着・タオル・飲み物 ●内容・効果 深い呼吸に合わせて全身をゆっくりと動かすことで、新陳代謝をアップさせ、自分の目的にあった全身バランスを整える教室です。							
第1期 健康運動教室(カキラムット)	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
●持ち物 運動着・タオル・飲み物 ●内容・効果 カキラムとは、ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして機能改善効果を目指した運動です。無理せず、ご自身のペースで自身の体力や硬さに合わせてゆっくり流れるような動きを行います。身体の硬い方でも体力に自信のない方、運動の苦手な方でも楽しみ「できる自分」を楽しむエクササイズです。							
第1期 はじめてのヨガ 基礎編	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
●持物: 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り ●内容・効果 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くいることを目指します。そして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につながり、感情の波に巻き込まれにくくなります。							
第1期 リズムステップ運動教室	4/6 ▶ 6/1 (5/4休み)	16:00 ~ 17:00	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)	★★★★☆
●持物: 運動着・タオル・飲み物 ●内容・効果 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、グーパー運動を組合せ楽しくステップを踏みます。血流を良くし、骨粗鬆症予防、関節疾患の緩和に期待でき脳の活性化を促します。							
第1期 バレエコンディショニング	4/6 ▶ 6/1 (4/13・5/4休み)	17:30 ~ 18:30	20歳以上	7	15名	¥3,500 (保険料込)	★★★★~ ★★★★★
●持物: 運動着・タオル・飲み物 ●内容・効果 バレエの動きをとおして正しい姿勢や体幹を鍛えていくエクササイズです。体を美しく整え、ダンス感覚の有酸素エクササイズで、ダイエットなどに効果的なトレーニング方法を学びます。							



はじめての
ピラティス
河西 孝佳氏



タイチ
フィットネス
小野 明子氏



健康運動教室
佐藤 由美子氏



NO IMAGE

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



バレエ
コンディショニング
一海 綾子氏

【募集期間】2月15日(木)~3月14日(水)必着 【抽選結果】3月24日(土)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