

# Pilates

ピラティス

# Stretch

ストレッチ

# Yoga

ヨガ

# 太極拳

タイキョクケン

## 氷川武道場

Hikawa Martial Arts Hall

## 教室事業

Classroom Business

興味はあるけど… はじめてで不安… あまり運動してないけど…

初めての方でもご安心ください。当施設は道場ですが、「伝統の空間で、心と体を整える」をコンセプトに、道場の静かな雰囲気です。あまり運動経験がなくても無理なくお楽しみ頂けます。「体験」「見学」の方はお気軽にお問い合わせください。



### class クラス

**New** 11月20日(水) ~ 開始

水曜日 9:30~10:30 「楊名時太極拳 24 式」 渡辺

Wednesday 9:30-10:30 "Yang Meiji Tai Chi 24"

11:00~12:00 「デトックスピラティス」 Atsu

Wednesday 11:00-12:00 "Detox Pilates"

木曜日 11:15~12:15 「機能改善ヨガ」 舞

Thursday 11:15-12:15 "Functional Yoga"

金曜日 13:30~14:30 「ゆがみ改善ストレッチ」 前田

Friday 13:30-14:30 "Stretching to correct"

料金

1レッスン 1,500円(税込) / 1回 【LINE登録で体験500円】  
1 lesson: 1,500 yen (tax included)

対象

港区在住・在勤・在学・区外の16歳以上の方 ※在住者優先  
Those aged 16 or older who live, work, or study in Minato Ward or are from outside the ward

持ち物

動きやすい服装(運動に適さない服装不可)・タオル・飲料水  
Comfortable clothes, towels, drinking water

申込み

こちらの二次元コードで、専用のフォームからお申込みください。  
Please apply using this QR code from the dedicated form.

※クラスに関するお問い合わせ「青山運動場」までご連絡ください。(03-3405-8383)

\*For class inquiries, please contact Aoyama Sports Grounds.



氷川武道場

〒107-0052 港区赤坂 6-6-14

03-5561-7829 (お問い合わせ 03-3405-8383)

禅

# 楊名時太極拳 24 式

【太極拳】 渡辺

保有資格：楊名時太極師範

経歴：15年楊名時太極拳師範免状取得

楊名時太極拳は深い呼吸とゆったりとした動きで内面の"気"を養い、心身の健康、下半身の筋力、バランス力を強化できる老若男女問わず楽しめる健康太極拳です。

初心者大歓迎ですので是非ご参加下さい。



## 24 式の特徴

- ・リズムと流れ…各動作は滑らかで一貫性のある動きを重視しています。
- ・呼吸と心の集中…動作と共に呼吸を意識し、心を落ち着かせることが重要です。
- ・全身の動き…足、腰、腕、手など、全身の動きを使ってバランスを保ちます。



# デトックスピラティス

## デトックスピラティスの特徴

インナーマッスルを効果的に鍛え、健康的で美しいボディを目指すためのプログラムです。このクラスでは、脊柱と骨盤の安定性を重視し、血液やリンパ、水分代謝などの循環を高め、体の内側からバランスを整えることを目指します。

【ピラティス】 Atsu

保有資格：ピラティスインストラクター

産後のリハビリピラティス指導者 他

経歴：大学卒業後、IB業務に従事。

その後、心と身体の繋がりを身体に向き合う大切さを再実感し、各種運動指導に携わる。

皆さまと一緒に健やかな心身作りを目指しています



# 機能改善ヨガ

【ヨガ】 舞

保有資格：全米ヨガアライアンス RYT200 修了

AHA リトル&キッズヨガ取得他

経歴：フィットネスクラブ・屋外・

企業や親子ヨガなど様々な運動指導に携わる。

ゆったりと動いていくヨガで身体も心も朝からリフレッシュ。

初めての方・久々の運動の方もお気軽にいらしてください！



## 機能改善ヨガの特徴

忙しい日常の中で、心と体のバランスを保つことは難しいと感じていませんか？機能改善ヨガは、そんなあなたにぴったりのプログラムです。ゆったりとした動きで、体に負担をかけずに柔軟性を高めます。

# ゆがみ改善ストレッチ

## ゆがみ解消ストレッチの特徴

日々の生活で感じる体のゆがみや不快感、放っておいていませんか？ゆがみ解消ストレッチは、そんな悩みを解消し、健康的な美しさを手に入れるためのプログラムです。ゆがみを解消し、正しい姿勢をサポートします。

【ストレッチ】 前田

保有資格：全米ヨガアライアンス RYT200

キッズシニアヨガTT 他

経歴：2013年～ヨガ キッズダンス等

ヨガからたくさんの繋がりを感じています。はじめての方や硬い方やどなたでも、ご自身のペースでご参加ください。



氷川武道場 教室事業

Hikawa Martial Arts Hall

Classroom Business

禅