

100万人のクラシックライブ×Vim Sports Avenue

スプリングコンサート

Classic Live for

100万人のクラシックライブ

1,000,000 people

会員以外の方も参加できます

平成30年 5月12日[土]

受付 16:40～ 開演 17:00～18:00

ヴィムスポーツアベニュー

会場 2階 多目的ホール 定員 60名

料金 1000円 中学生以下は無料・乳幼児の参加もOK
※いただきました入場料、寄付金は(財)100万人のクラシックライブのこれからの活動に使っていただきます。

事前申込 4月15日から5月12日までに電話にてお申込みください。
03-3335-6644 受付時間▶11:00～20:00 (水は18:00まで)

普段着で聴けるクラシック。「耳」ではなく「全身」で聴く。

至近距離で才能あふれる若手演奏者の奏でる音の振動を感じてみませんか。そんな鳥肌が立つような感動を小さなホールにいる全員と分かち合いたい、そしてつながりたい、笑顔の人の輪を広げていきたい。「100万人のクラシックライブ」はそんなコンサートです。全国各地で年間100万人の方々の参加を目標としています。1000円で、気軽に、普段着で、みなさんも輪に加わりませんか。

演奏者



細川 奈津子 (ヴァイオリン)

ウィーン国立音大主催夏期国際音楽アカデミー・ディヒラー・コンクール第1位、第9回リミニ国際コンクール1位、他、国際コンクール等で受賞。現在は長野県と東京都を中心に、オーケストラとの共演や室内楽公演、東京MUSICASAでのソロリサイタルや佐渡裕オーケストラツアーに参加するなど、演奏活動を展開している。



阿部 大樹 (ピアノ)

桐明アカデミー・オーケストラとモーツァルトピアノ協奏曲第23番 イ長調K.488を共演。現在、アンサンブル・ピアニストとして、室内楽やコンクールの伴奏等活動の場を広げている。これまでに竹内啓子、上田晴子、広瀬悦子の各氏に師事。

主催：ヴィムスポーツアベニュー



交通案内



- ・荻窪駅より、宮前3丁目行きバス10分(春日神社下車)
- ・中野駅より、関東バス 吉祥寺駅北口行 高井戸警察署下車すぐ
- ・吉祥寺駅より、関東バス 中野駅行 高井戸警察署下車すぐ

駐車場 53台完備

東京都杉並区宮前2-10-4

03-3335-6644

受付時間 11:00～20:00
(水は18:00まで)



http://vimsports.net ① front@vimsports.net

厚生労働大臣認定 指定運動療法施設/健康増進施設
(指定運動療法施設のため月会費が医療費控除の対象/条件あり)

Vim Sports Avenue®

ヴィムスポーツアベニュー

Vim感謝デー

先着60名様に
ポット花
プレゼント

春の健康づくりフェスタ

平成30年 5月30日[水]

10:00～16:00

主催：ヴィムスポーツアベニュー
後援：(公財)杉並区スポーツ振興財団
協力：東京ヤクルト販売株式会社



参加費
無料!

※ご利用いただく方は当クラブの会則及び約款に従っていただきます。
刺青のある方は固くお断り致します

各プログラム紹介

スタジオ教室 (各45分)

※どなたでも参加可

- カラダすっきりコクーンストレッチ (定員15名) 10:30～
- カラダの芯からほぐすポールストレッチ (定員25名) 11:00～
- カラダ引締めコクーンコアシェイプ (定員15名) 11:40～
- カラダらくらく健康体操 (定員25名) 13:30～
- カラダ代謝アップコクーンヨガ (定員15名) 14:00～

ハンモックを使って、
体のかたい方も
気持ちよくストレッチ



※ハンモックを使用するプログラムは、
コクーンストレッチ、コクーンコアシェイプ、コクーンヨガです。

【ハンモックを使ったプログラムの注意事項】

- ①妊娠中の方、及び以下のいずれかの症状にあてはまる方は、
レッスンの受講をお断りさせていただきます
心臓病の持病/脊柱、腰の持病
- ②レッスン時、以下のものは禁止させていただきます
口紅/香水/ジッパー等の金具のついたウェア/アクセサリ、
ベルト等の装飾品
- ③片足立ちで自然に立てる方

スカッシュ体験 (各定員4名/50分)

- はじめてスカッシュ (初心者・グループレッスン) 10:30～/13:30～
- マンツーマンレッスン (どなたでも・1人15分間) 12:00～

プール教室 (各30分)

- リズムウォーキングアクア (定員 20名) 11:00～
- 泳法ワンポイントレッスン (定員 5名) 13:30～

特別セミナー

ヤクルト「おなか健康教室」

定員30名/45分

お腹の仕組みや腸の動き、そして病気にかからないために大切なことを楽しく学びましょう! 14:30～

協力:東京ヤクルト販売株式会社

各プログラムの時間割 ※要事前申込

| | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 |
|----------|-------|------------------|----------------|-------|----------------------|---------------------|-------|
| Aスタジオ | | コクーン ストレッチ | コクーン コアシェイプ | | コクーンヨガ | | |
| Bスタジオ | | ポール ストレッチ | | | らくらく 健康体操 | ヤクルト おなか 健康教室 | |
| スカッシュコート | | はじめて スカッシュ | マンツーマン レッスン | | はじめて スカッシュ | | |
| プール | | リズムアクア ウォーキング | | | 泳法 ワンポイント レッスン | | |

お申込み方法

5月29日までに参加を希望されるプログラムを、電話にてお申込みください。
また、先着順で定員に達した時点で受付終了となります。
あらかじめご了承ください。対象:16歳以上の区民の方(一部を除く)

開放施設の時間割 ※当日申込

| | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 |
|---------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| マシンルーム スカッシュコート ゴルフ | 自由にご利用頂けます | | | | | | |
| プール | 自由にご利用頂けます(一部コース制限あり) | | | | | | |
| 2Fフロント | あなたの身体の体組成測定?筋力バランスは?(内臓脂肪、筋肉量などを計測いたします) | | | | | | |

お申込み・お問い合わせ

03-3335-6644

受付時間

11:00～20:00 (水は18:00まで)