

# たまごヨガで リラクゼーション

日時 2019年4月23日 (火)  
10:00-11:30

会場 大田文化の森1階  
スポーツスタジオ

対象 18歳以上

定員 抽選で 20名

料金 300円

持ち物 水分、動きやすい服装  
【ヨガマット不要】

※当日、保育（6ヶ月以上の未就学児）をご利用頂く際は、別途500円がかかります。  
（要事前申し込み）

60分身体を気持ちよく動かした後、  
人間の身体の自然なカーブにフィットした  
たまご型のブロックを使用し、  
心と身体をほぐします。

申し込み方法は裏面をご覧ください。

## 講師： YOKO NIKKUNI

みなさんが楽しく気持ちよくヨガをしていただきたいです。  
「今自分が心地よいと感じれるヨガ」をしてあげましょう。

《資格》

全米ヨガアライアンス RY200 取得・ Groovy kids yoga インストラクター  
・たまごヨガ認定ティーチャー ベジタブル jr.フルーツマイスター

《現在》

AYA BODY Architecture 養成スクール RCYT 養成講座講師  
月曜日 yoga studio maulea 恵比寿 ビューティーヨガクラス  
木曜日 放課後等ディサービス こどもラボ 女性限定ヨガクラス

お申し込みは、ホームページまたは往復はがきで 締切：4月5日（金）必着

### ① 大田文化の森運営協議会ホームページ

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>



「イベントカレンダー」から4/23「たまごヨガでリラクゼーション」をクリックして、  
「イベント申込みフォーム」に必要事項を入力後送信。

※応募前に「@bunmori-unkyo.jp」からのメールが確実に受信できるようメール受信の各種設定を必ずご確認ください。

※抽選結果のメールが届かない場合は、お手数ですが、大田文化の森運営協議会までご連絡ください。

### ② 往復はがき

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

<p>青色の切手</p> <p>143-0024</p> <p>たまごヨガでリラクゼーション 大田文化の森運営協議会 大田区中央二ー〇ー</p> <p>往信</p>	<p>※何も書かないでください</p>	<p>緑色の切手</p> <p>□□□□□□□□</p> <p>返信</p> <p>※申込者の 郵便番号・住所・氏名を 記入してください</p>	<p>申し込み記入事項</p> <p>企画名： たまごヨガで リラクゼーション</p> <p>氏名： (年齢)</p> <p>住所：</p> <p>電話番号</p> <p>保育希望の場合は お子様の氏名・年(月)齢を明記</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



アクセスのページをご覧ください

【お問合せ】 平日 9:00~17:00  
(祝日・大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>

