

ヨガで心身をリフレッシュ！

～ヨガとニドラーで心と体を整えましょう！～

会場:大田文化の森 第1 スポーツスタジオ

簡単なヨガのポーズを行なった後に、ニドラーを行います
ニドラーはマットの上に横たわり、講師が声で誘導します
10分間のニドラーで1時間の睡眠効果があると言われています

実施日

9/12 9/26 10/10 10/24

隔週金曜日 14:45～16:00 (14:15受付開始)

受講対象

15歳以上(中高年、初心者でも安心)

講師

飯澤 愛 川戸 敬司

料金

2,000円(4回分)

※参加費は初回に徴収します

途中で不参加になっても参加費の返還はありません

持ち物

動きやすい服装、飲み物

定員

抽選で20名 申込み方法は裏面をご覧ください



飯澤 愛



川戸 敬司

応募締切 8月18日(月)必着

飯澤 愛：RYT 200修了 スタジオ Forest 主催
大田文化の森から至近のスタジオにて毎週レッスンを開催
川戸 敬司：RYT 200修了 スタジオ Forest 所属

お申し込みは、ホームページまたは往復はがきで

8月18日（月）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9/12「ヨガで心身をリフレッシュ！」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

企画名「ヨガで心身をリフレッシュ！」、申込者の
氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号を明記の上、
下記宛先までお申込みください。

宛先

〒143-0024 大田区中央 2-10-1
大田文化の森運営協議会
「ヨガで心身をリフレッシュ！」係

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

青色の 切手 143-0024 大田文化の森運営協議会 大田区中央二一〇一 往信 ヨガで心身を リフレッシュ！ 係	※何も書かないでください	緑色の 切手 □□□□□□□□ 返信 ※申込者の 郵便番号・住所・氏名を 記入してください	申し込み記入事項 企画名：ヨガで心身を リフレッシュ！ (ふりがな) 氏名： (年齢) 住所： 電話番号：
--	---------------------	---	--

【お問合せ】 平日 9:00~17:00
(土・日・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/>



※最少催行人数に満たないときは、企画の実施を中止する場合がありますのでご承知おきください。