

～ヨガとピラティスで心と体を整えましょう～

ヨガで心身をリフレッシュ！（全4回）

優しいピラティスのポーズで体を整え、ゆったりとしたヨガのポーズで心を整えていきましょう！



会場 大田文化の森第1スポーツスタジオ(1階)・和室(3階)

実施日 9月4日、9月11日、9月18日、9月25日 各金曜日
14時45分～16時（14時15分に受付開始）
※ 9月4日、9月18日は和室

対象 15歳以上（中高年、初心者の方でも安心）
9月11日、9月25日は 第1スポーツスタジオ

講師 飯澤 愛 川戸 敬司

参加費 2,000円（4回分）
※参加費は初回に微収します
※途中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、汗拭きタオル、飲み物

定員 抽選で20名

申込 往復ハガキまたはホームページ
（詳細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(火) 必着

飯澤 愛：RYT200修了、PMA マットピラティス修了、PMA マシンピラティス修了
 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：RYT200修了、PMA マットピラティス修了、PMA マシンピラティス修了
 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(火) 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9/4「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

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| <p>青色の切手 143-0024</p> <p>大田文化の森運営協議会 ヨガで心身をリフレッシュ！ 係</p> <p>往信</p> | <p>※何も書かないでください</p> | <p>緑色の切手 <input type="text"/></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：ヨガで心身をリフレッシュ！</p> <p>(ふりがな) 氏名： (年齢)</p> <p>住所：</p> <p>電話番号：</p> |
|--|---------------------|---|---|

【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。