

ョガで心身をリフレッシュ!

yoga and pilatice

初めてでも安心!簡単なョガとピラティスで 心と体を整えましょう!





会場 大田文化の森 和室、第1スポーツスタジオ

実施日

1月9日、1月16日、1月23日、1月30日 各金曜日 14時45分~16時

(14時15分受付開始)

※ 1月9日.1月23日は和室(3階)

1月16日.1月30日は第1スポーツスタジオ(1階)

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

参加費

2,000円 (4回分)

※参加費は初回に徴収します

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、飲み物



飯澤 愛



川戸 敬司

応募締切 12月19日(金)必着

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 飯澤

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

敬司:RYT200修了、PMA マットピラティス修了見込、PMA マシンピラティス修了 川戸

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

12月19日(金)必着

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 1/9「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。

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

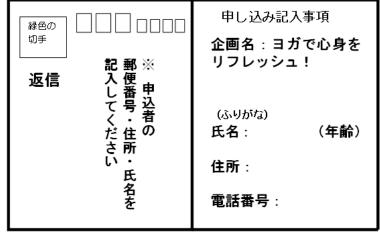
〒143-0024 大田区中央 2-10-1 大田文化の森運営協議会 「ヨガで心身をリフレッシュ!」係

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら



【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/



◎乗車バスの行先

東急バス 上池上循環(外回り) 池上駅行き 蒲田駅行き 洗足池駅行き

荏原町駅入口行き

東急池上線池上駅

東急バス 上池上循環(内回り) 大井町駅行き 品川駅行き 大森駅行き

JR蒲田駅[西口] 東急バス 大井町駅行き

「大田文化の森」下車徒歩1分