

ヨガで心身をリフレッシュ！

yoga and pilatice

初めてでも安心！簡単なヨガとピラティスで
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

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見込、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

12月19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」に必要な事項を入力後送信。

※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。