

ヨガで心身をリフレッシュ!

～秋の経絡ストレッチヨガ～

会場：大田文化の森 第一スポーツスタジオ



内容

秋は肺や大腸に影響が表れやすい季節です
経絡ストレッチを取り入れたヨガで、
心身をリフレッシュ

開催期間：2024年**9月6日**、**20日**、**10月4日**、**18日**の各**金曜日**

14：00～15：30（受付開始 13：30～） **（全4回）**

受講対象：どなたでも（中高年の方、初心者の方でも安心して行えます）

講師：飯澤 愛（スタジオForest） 川戸 敬司（スタジオForest）

参加費：2000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た場合、参加費の返還はありません

持ち物：運動がしやすい服装（更衣室あり）、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
（お申し込みの詳細は裏面をご確認下さい）

応募締切：2024年8月21日(水) 必着



飯澤 愛



川戸 敬司

お申し込みは、ホームページまたは往復はがき

8月21日（水）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9/6「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

返信うら

青色の 切手	143-0024	※何も書かないでください
往信	大田文化の森運営協議会 ヨガで心身を リフレッシュ！ 係	
	大田区中央二一〇一	

緑色の 切手	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	申し込み記入事項
返信	※ 申込者の 郵便番号・住所・氏名を 記入してください	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/>



◎乗車バスの行先

JR大森駅[西口]
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

どちらから来ても
「大田文化の森」下車徒歩1分