

たまごヨガで リラクゼーション

日時 2019年7月3日 (水)
13:15-14:30

会場 大田文化の森1階
スポーツスタジオ

対象 18歳以上

定員 抽選で 20名

料金 300円

持ち物 水分、動きやすい服装
【ヨガマット不要】

※当日、保育（6ヶ月以上の未就学児）をご利用頂く際は、別途500円がかかります。
(要事前申し込み)

60分身体を気持ちよく動かした後、人間の身体の自然なカーブにフィットしたたまご型のブロックを使用し、心と身体をほぐします。

申し込み方法は裏面をご覧ください。

講師： YOKO NIKKUNI

みなさんが楽しく気持ちよくヨガをしていただきたいです。
「今自分が心地よいと感じれるヨガ」をしてあげましょう。

《資格》

全米ヨガアライアンス RY200 取得 Groovy kids yoga インストラクター
たまごヨガ認定ティーチャー ベジタブル jr.フルーツマイスター
《現在》

AYA BODY Architecture 養成スクール RCYT 養成講座講師
月曜日 yoga studio maulea 恵比寿 ビューティーヨガクラス
木曜日 放課後等ディサービス こどもラボ 女性限定ヨガクラス

お申し込みは、ホームページまたは往復はがきで 締切：6月20日（木）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 7/3「たまごヨガでリラクゼーション」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

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

<p>青色の切手</p> <p>1 4 3 - 0 0 2 4</p> <p>たまごヨガでリラクゼーション係</p> <p>大田文化の森運営協議会</p> <p>大田区中央二一〇一</p> <p>往信</p>	<p>※何も書かないでください</p>	<p>緑色の切手</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □</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： たまごヨガでリラクゼーション</p> <p>氏名： (年齢)</p> <p>住所：</p> <p>電話番号</p> <p>保育希望の場合はお子様の氏名・年(月)齢を明記</p>
--	---------------------	---	--



【お問合せ】 平日 9:00~17:00
(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/>