大田文化の森運営協議会主催/公募企画事業

おおた文化の森

～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）



クリスマス　大晦日　お正月…慌しい
年末年始に少し立ち止まって御自身の
心と身体に向き合いましょう！



会場　大田文化の森　第1スポーツスタジオ

実施日　12月18日、12月25日、1月8日、1月15日　各金曜日
14時45分～16時（14時15分に受付開始）

対象　15歳以上（中高年、初心者の方でも安心）

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、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　12月3日(木) 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　　**１２月３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１２/１８「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

青色の切手
１４３－００２４
大田区中央二－一〇－一
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

※何も書かないでください

返信おもて　　往信うら

緑色の切手
□□□ □□□□
※申込者の郵便番号・住所・氏名を記入してください
返信

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/



◎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

※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。