

# ヨガで心身を リフレッシュ

～春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:** 春は肝臓、腎臓に影響が現れやすい季節です  
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

4/4、4/18、5/2、5/16 (全4回)

各金曜日 14:30~15:45

(受付開始 14:00)

受講対象 :どなたでも (中高年の方、初心者のかたでも安心)

講師 :飯澤 愛 川戸 敬司

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  
(詳細は裏面をご覧ください)



飯澤 愛



川戸 敬司

応募締切 3月19日(水)必着

飯澤 愛：RYT200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 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

3月19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4/4「ヨガで心身リフレッシュ！春の経絡ストレッチ」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「ヨガで心身リフレッシュ！春の経絡ストレッチ」、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  
 「ヨガで心身リフレッシュ！春の経絡ストレッチ」係

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

<p>青色の切手 143-0024</p> <p>大田文化の森運営協議会                  ヨガで心身をリフレッシュ！                  春の経絡ストレッチ 係</p> <p>大田区中央二一〇一</p>	<p>※何も書かないでください</p>	<p>緑色の切手 □□□□□□</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：ヨガで心身をリフレッシュ！                  春の経絡ストレッチ</p> <p>（ふりがな）                  氏名： (年齢)</p> <p>住所：</p> <p>電話番号：</p>
---	---------------------	---	---

【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。