

心と体を軽くする
2025

テニスボールを使った ストレッチ体操

日常の中で蓄積するストレスと運動不足を解消
テニスボールを使い筋膜をほぐし呼吸とストレッチ体操で
体をゆるめ、伸ばし、インナーマッスルの
トレーニングをしましょう！



1.11土 • 1.25土 (全2回)

14:00-15:30 (受付開始 13:30~)

大田文化の森
第一スポーツスタジオ

- 受講対象 : どなたでも
- 講師 : 飯澤 愛
- 受講料 : 1000円 (2回分)
※受講料は初回に徴収します
※途中で不参加になった場合、受講料の返還はありません
- 持ち物 : 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- 定員 : 抽選で20名
- 申込方法 : 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

応募締切 : 2024年12月13日(金) 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

お申し込みは、ホームページまたは往復はがきで

12月13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1/11「テニスボールを使ったストレッチ体操」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。
※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。

② 往復はがき

企画名「テニスボールを使ったストレッチ体操」、
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
「テニスボールを使ったストレッチ体操」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</p> <p>143-0024</p> <p>大田文化の森運営協議会 テニスボールを使った ストレッチ体操 係</p> <p>往信</p>	<p>※何も書かないでください</p> <p>大田区中央二一〇一</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： テニスボールを使った ストレッチ体操</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/>



◎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