



心と体を軽くする



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± • 1.25± (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

飯澤

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。)

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

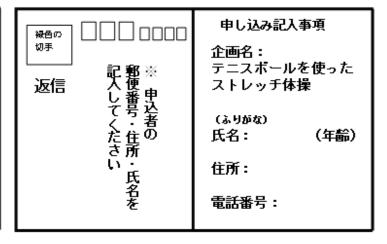
住信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

(43 大田区中央ニーー〇 - 一 ストレッチ体操 信	※何も書かないでくたさい
-----------------------------	--------------



【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(外回の) 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