



# 田園調布グリーンドよい

## 2019年12月号

発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ  
東京都大田区田園調布2-20-15  
田園調布親睦会館内  
☎ 03-6715-6866  
発行責任者：理事長 飯島高尚



リニューアル

## 太極拳・気功

第1 & 3 & 5 木曜日 10:00~11:00  
第2 & 4 木曜日 9:30~10:30

### 『ストレス解消や血行不良解消に！！』



【プログラム】

### ストレッチ&ウォーミングアップ&呼吸法&八段錦(はちだんきん)

太極拳の中でも気功の一つであり、「絹織物の中でも最も美しいもの」という意味がある八段錦は、8つの動きを8回繰り返します。どの動作も太極拳の基礎であり習ったことがなくても非常に気持ち良く感じて頂けます。基本的な動作や呼吸方法を覚えるとご自宅や公園などでも実践できます。毎月テーマを決めて行うので、単発でも気軽に参加できます。

【インストラクター】

山中理恵

- WIMA認定ティーチャー
- 世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

1月のテーマ

「天地に向かって全身ストレッチ」

2月のテーマ

「弓矢のポーズで足腰強化」

3月のテーマ

「肩甲骨を動かして肩こり解消」



【access】

【レッスン料】

メンバー 1回1000円  
※要年間登録料1500円(保険料込)  
ビジター 1回1200円

## カラダcareピラティス

『体のバランスだけでなく、ココロのバランスも整えていきましょう』

第1 & 3 木曜日 11:15~12:15

第2 & 4 木曜日 11:00~12:00

インストラクター紹介

興味はあるけど初めてで不安...  
体が硬くて運動が苦手...

そんな方でもご安心ください。  
無理なく楽しんでいただけるレッスンです。

Sayoko. O

- Polestar Pilates コンプリヘンシブ認定インストラクター
- RYT200 全米ヨガアライアンス取得
- アロマ検定1級

マット・ボール・ポールは  
こちらでご用意がありますので、  
手ぶらで動きやすい服装でお越しください。

20代の頃、ダンスでの怪我をきっかけに出会ったPilates。その後、頸椎ヘルニアになり、体の再教育の必要性を実感。立つこと、手をあげること、日々当たり前前に繰り返される動作、それらを改善したいと、Pilatesを学び始めました。現在は子育てをしながら、ピラティス専門スタジオにてグループ、プライベートレッスンを。レッスンでは、身体の使い方を学びながら、身体を動かすことそのものの心地よさを楽しみましょう！もっと楽に、もっと快適に！Pilatesが皆さんの毎日をサポートします。



### お申込み&お問い合わせ

一般社団法人  
田園調布グリーンコミュニティ

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15  
田園調布親睦会館内  
TEL 03-6715-6866 FAX 03-6715-6876  
e-mail info@den-green.com



# 12月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前							1 10:00 NWページック
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ピラティス1,3週	10:00 健康歌声サロン		
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年)※校庭 19:00 ビーチホール雪谷		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ピラティス2,4週		9:30 NWエンジョイ	
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年)※校庭 19:00 ビーチホール雪谷		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	10:00 PWたまがわ	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ピラティス1,3週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半)予備 14:20 FBキッズ(後半)予備 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜)予備 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ 生き生きPW(多摩川台)		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ピラティス2,4週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		19:00 ビーチホール久原	19:00 ビーチホール東一	19:00 ビーチホール雪谷		
	30	31					
午前	誠に勝手ながら12月28日～1月6日は年末年始休業期間とさせていただきます						
午後	誠に勝手ながら12月28日～1月6日は年末年始休業期間とさせていただきます						

**田園調布  
グリーンコミュニティ  
入会のご案内**  
年間登録料 1,500円  
参加費 別途

※天候により中止となる場合があります。  
ホームページ等でご確認ください。

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局  
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com

## ～プログラム一覧～

プログラム名	略称	参加費	活動場所
フットボールアカデミー	FB	1200円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1200円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンプレイス	バド調布大塚	大人500円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		300円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		シーズン一括払い	田園調布親睦会館
ポールウォーキング	PW	500円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
ノルディックウォーキング	NWページック NWエンジョイ	500円/1回チケット制	せせらぎ公園 毎月HPで告知
シニア健康体操		無料	田園調布特別出張所
ビーチボール雪谷		200円	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原			久原小学校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	調布大塚自治会館