



新プログラム

アロハ体操

椅子に座って、体をストレッチ♪
ハワイの音楽に合わせて、リフレッシュしませんか♪

日時：毎月第4木曜日

① 10:00～10:45 (定員10名)

※メールまたはお電話でのお申し込みが必要です

② 11:00～11:45 (定員10名)

※メールまたはお電話でのお申し込みが必要です

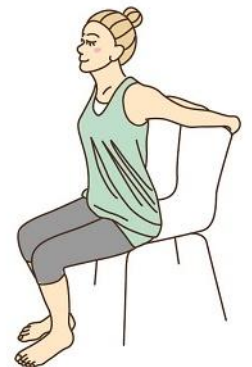
会場：田園調布親睦会館 一階

参加費：メンバー 1回550円

※別途年間登録料1500円



ALOHA



【お願い】

- ◎ ご参加される場合は、当日検温の上、必ず平熱であることを確認してからご参加ください。また、少しでも体調に不安のある、またご家族に発熱等の症状がある場合はご参加をお控えください。
- ◎ 必ずマスク着用の上、ご参加ください。

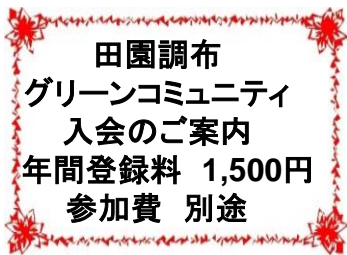
ご安心してご参加頂ける様に、尽力してまいります。皆様、ご協力とご理解をよろしくお願い申し上げます。ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

指導者プロフィール

- 伊藤 智子(いとう ともこ)
- ・公財)日本スポーツクラブ協会認定
中高老年期運動指導士
・介護予防運動スペシャリスト
・大田区介護予防サポーター

7月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前				11:15・12:15 体ケア ピラティス			10:00 NW & PW ベーシック
午後			13:30・14:30 FBキッズせせらぎ				
	6	7	8	9	10	11	12
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	10:00 太極拳・気功 初級 シニア健康体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:00 FBサーキットトレーニング		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ(予備)				
	13	14	15	16	17	18	19
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	13:30・14:45 FBキッズせせらぎ	10:00 太極拳・気功 初級 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:00 FBサーキットトレーニング						
	20	21	22	23	24	25	26
午前	10:00 PWたまがわ	10:00 グラウンド・ゴルフ	13:30・14:45 FBキッズせせらぎ				
午後	16:00 FBサーキットトレーニング						
	27	28	29	30	31		
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	13:30・14:45 FBキッズせせらぎ				
午後							



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	1320円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館・校庭
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1320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 バド田園調布	大人550円 小中学生330円	調布大塚小学校体育館 田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		330円	せせらぎ公園暫定広場
太極拳・気功			田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		1100円/1回チケット制	田園調布親睦会館 田園調布親睦会館
ストレッチyoga			田園調布親睦会館
ノルディック& ポールウォーキング	PW NW&PWベーシック NW&PWエンジョイ	550円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ せせらぎ公園
シニア健康体操		無料	毎月HPで告知 田園調布特別出張所
アロハ体操		550円/1回チケット制	田園調布親睦会館
ビーチボール雪谷			雪谷小学校体育館
ビーチボール久原		220円	330円 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		1100円	調布大塚自治会館
健康歌声サロン		1100円	1320円 田園調布親睦会館