



田園調布だより

2020年1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



New open!

美姿勢 ストレッチ YOGA



2020年4月より新プログラム開講します！！
毎月第1木曜日 10:00~11:00



しなやかに のびやかに美姿勢を作りませんか？
骨盤底筋アプローチ！
猫背改善や肩こり・冷え・ポッコリお腹解消！
深い呼吸で体をほぐしていきましょう

無料
体験会

3月5日(木)
10:00~11:00
先着 15名様(要予約)
場所 田園調布親睦会館

マット・ボール・ボールは
こちらを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。

ご体験・ご入会のご連絡は、メールまたはお電話にてご連絡ください



Sayoko. O

インストラクター紹介

20代のころ、ダンスで怪我をしたことでカラダと向き合うことの大切さを
体感し、ヨガやピラティスと出会いました。
現在は、子育てをしながらスタジオでグループorプライベートレッスンを。
レッスンでは、体の使い方から、体を動かすことの心地よさを
楽しんでいただけたらと思っています。
■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

カラダcareピラティス 開講中!!
若干名空きもございます!
毎週木曜日 11:15~12:15

【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

お申込み&お問い合わせ

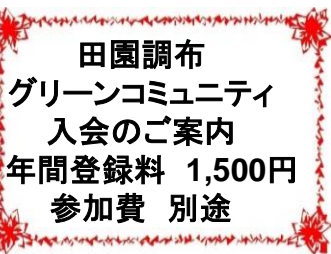


〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内
TEL 03-6715-6866 FAX 03-6715-6876
e-mail info@den-green.com



1月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			本年もよろしくお祝い申し上げます				10:00 NWペーシック
午後	誠に勝手ながら1月5日まで年末年始休業期間とさせていただきます						
	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	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	16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	13	14	15	16	17	18	19
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 ホールウォーキング
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) 19:00 ビーチホール雪谷		
	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		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		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) 19:00 ビーチホール雪谷		
	27	28	29	30	31		
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)		10:00 太極拳・気功 初級			
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)予・校庭 19:00 ビーチホール雪谷		


**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	アルプスアルパイン西広場
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ペーシック 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