



カラダ CARE ピラティス

新指導者のご紹介

11月より、新しく大平先生をお迎えしました。引き続きよろしく願いいたします



毎週 木曜日 (各クラス6名)

12/3、12/10、12/17、12/24

1/14、1/21、1/28、2/4、2/18、2/25

3/4、3/11、3/18、3/25

① 11:15~12:00 ② 12:15~13:00

※当面の間、時間短縮&少人数制で開催いたします。

お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することで、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させてくれ、その結果、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立ちます。

インストラクター 大平美奈子

《資格》

- ・FTPマットピラティス上級インストラクター
- ・カラダスキャンセルフマッサージ指導員
- ・ドテラ アロマタッチケア 施術者



1レッスン メンバー 1,100円 (年間登録料1,500円)
一般 1,320円 税込み

※マットは各自ご持参お願いいたします。

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。

☎ 03-6715-6866

✉ jimukyoku@den-green.com <http://den-green.com>

①プログラム名 ②お名前 ③電話番号 ④希望時間

お申込み・お問合せは



一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ
Denenchoufu Green Community

© YOH/DEN GREEN

〒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

<http://www.den-green.com>

12月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 ストレッチYOGA 11:15・12:15 体ケア ピラティス			10:00 NW & PW ベーシック
午後				19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	7	8	9	10	11	12	13
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 シニア健康体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:30 バド大塚		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:30 バド大塚		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	21	22	23	24	25	26	27
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 アロハ体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:30 バド大塚		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ(予備) 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一			19:00 ビーチ雪谷
	28	29	30	31			
午前	誠に勝手ながら12月28日～1月7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7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	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	アルプスアルハイム西広場
バドミントンブレイス	バド調布大塚	大人550円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生330円	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			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	550円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
	NW&PWベーシック NW&PWエシジョイ	550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
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	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	田園調布親睦会館