



4月から新しいプログラムが始まります！

## ストレッチ YOGA

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

インストラクター紹介

Sayoko. O

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

2020年4月2日よりスタート！

日時：毎月第1木曜日 10:00~11:00

場所：田園調布親睦会館

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。



[access]



【レッスン料】

メンバー 1回1000円 (+消費税)  
※要年間登録料1500円 (保険料込)

ビジター 1回1200円 (+消費税)

★両プログラム共通

## 健康 歌声サロン

楽しく歌って心も体も  
健康になろう！

2020年4月3日よりスタート！

毎月第1金曜日  
10:00~12:00

4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、  
10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5

場所：田園調布親睦会館

大田区田園調布2-20-15

定員：30名

お茶、お菓子で  
ティータイム  
あります♪

楽しみながら  
若さと健康を手に入  
れましょう！

♪講師プロフィール♪

齊藤 早苗 (さいとう さなえ)

音大ピアノ科卒業後、自宅にてピアノ教室開設。合唱、各種楽器の伴奏、PTAコーラスの指導、指揮を経て、現在、関東に広がる童謡コーラス教室のアドリブピアニスト。歌では、ゴスペルクワイヤーメンバー。依頼により作曲、編曲、採譜も手がける。数カ所の介護老人施設、デイサービスでは、8年前から音楽療法を開始。現在、問題になっている「誤嚥性肺炎」の予防、改善の為に、歌声トレーニングを開始。その他、料理の動作、手順を体操に、歌詞を料理レシピに替歌にしたりと、独自のプログラムを行っている。歌う会「折り紙」代表として「歌声サロン」を主催している。

お申込み & お問い合わせ

# 3月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前							10:00 NWペーシック
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 ストレッチYOGA体験会 11:15 体ケア ピラティス1,3週	10:00 健康歌声サロン		
午後	16:35 FB(低学年)校庭 17:45 FB(高学年)校庭 19:10 バド調布大塚小			19:00 バド田園調布中	16:45 FB(低学年)校庭	9:30 NWエンジョイ	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	10:00 PWせせらぎ公園	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			10:00 ホールウォーキング
午後	16:35 FB(低学年)校庭 17:45 FB(高学年)校庭			19:00 バド田園調布中	16:45 FB(低学年)校庭 予		
	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)校庭 予 17:45 FB(高)校庭 予			19:00 バド田園調布中			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	10:00 PWせせらぎ公園	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				19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一			
	30	31					
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					
午後	19:10 バド調布大塚小						

**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	調布大塚小学校校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	田園調布中学校校体育館
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	500円/1回チケット制	せせらぎ公園
	NWエンジョイ		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	雪谷小学校校体育館
ビーチボール久原			久原小学校校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	調布大塚自治会館