

2018年12

東京都大田区田園調布2-20-15

田園調布親睦会館内

2 03-6715-6866

発行責任者:理事長 飯島髙尚

健康のために少しだけ早起きをして、 会社に行く前、または家事を始める前のちょっとした時間に 体を動かしてリフレッシュしてみませんか?

亟拳•気功 am7:00~8:00

時 11月14日(水) 11月28日(水) $\boldsymbol{\mathsf{B}}$

> 12月12日(水) 12月26日(水)

1月 9日(水) 1月23日(水)

2月13日(水) 2月27日(水) 3月27日(水) 3月13日(水)

※途中退室可 ※時間変更の場合は別途ご連絡いたします

場 田園調布親睦会館 二階広間 所

大田区田園調布2-20-15

対 象 成人

参加費 1回1000円 (別途年間登録料1500円が必要となります)

(5回分の回数券をご購入頂きます。未消化分はプログラム終了後にご返金となります)

持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物



インストラクタープロフィール

山中 理恵(やまなか りえ)

【資格】

WIMA認定ティーチャー 【受賞歴】

世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

呼吸や姿勢などを意識しながら太極拳の 動きを通して全身をくまなく動かします。 身体が硬くても大丈夫!

ずっと運動してなくても大丈夫! どなたでも、すぐに始められるので、 ぜひ、お気軽にお越しください。





田園調布グリーンコミュニティ事務局

大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

03-6715-6866

info@den-green.com

http://www.den-green.com



12月の予定

12月の予定												
	月	火	水	木	金	±	日					
						1	2					
	æ				90		10:00					
午前	7			: 1			NWペーシック					
HU												
	8 3		35		100							
午	400											
後			/									
			_	-	_	_						
	3	4	5	6	7	8	9					
		│ 10:00 │ グラウンド・ゴルフ		│ 10:00 │太極拳 • 気功		9:30 NWエンシ・ョイ						
午		7 7721 - 107		本性学 スタ		1444 77 34						
午前				体ケア ピラティス1,3週								
午	16:35 FB(低学年)		13:00 FBキッス*(前半)	19:00 バド田園調布中	14:20 FBキッス(金曜)							
後	FB(低子平) 17:45		FBキッス(前手) 14:20	ピーチポール東一	「ロイッ人(並 唯) 15:50							
X	17.43 FB(高学年)		14.20 FBキッス*(後半)	C / n // / / / / / / / / / / / / / / /	TB(低学年)ア							
	19:10		19:00		19:00							
	バド調布大塚小		ヒーチホール久原		ヒ・ーチホ・ール雪谷							
	10	11	12	13	14	15	16					
	10:00	10:00	9:30	9:30			10:00					
 	ポールウォーキンク	ク [*] ラウント [*] ・コ [*] ルフ	羊毛フェルト講習会	│太極拳・気功 初級 │10:00			ポールウォーキング					
午前				10:00 シニア健康体操								
יים				フーノ 庭 MR PF 1末 11:15								
				体ケア ピラティス2,4週								
	16:35		13:00	19:00	14:20							
午	FB(低学年)		FBキッス*(前半)	パド田園調布中	FBキッス(金曜)							
後	17:45 FB(高学年)		14:20 FBキッス*(後半)	ビーチボール東一	15:50 FB(低学年)ア							
	19:10		19:00		19:00							
	パド調布大塚小		<u> </u>		ヒーチホール雪谷							
	17	18	19	20	21	22	23					
		10:00		10:00			10:00					
<u>بر</u> ا		グラウンド・ゴルフ		太極拳・気功			美ランニング					
午前				11:15 体ケア ピラティス1,3週								
HU				m-77 C //1/\ 1,0302								
							天皇誕生日					
	16:35		13:00	19:00	14:20							
午	FB(低学年)		FBキッス*(前半)予	パド田園調布中	FBキッス(金曜)予備	İ						
後	17:45 FB(高学年)		14:20 FBキッス・(後半)予	ヒ・ーチホ・ール東一	15:50 FB(低学年)ア							
	FB(高子平) 19:10		「ロキッス(後干)ア 19:00		19:00							
	パド調布大塚小		t :-5t -ル久原		ヒ・ーチホ・ール雪谷							
	24/31	25	26	27	28	29	30					
		10:00		9:30								
<u>/</u> -		グラウンド・ゴルフ大会		太極拳・気功 初級								
午前				10:00 シニア健康体操								
ויים				ノーノ 庭原 呼味 11:15	武に呼エナンよう	12日20日 1	日6日1十					
	57 5,25	7(0.)		体ケア ピラティス2,4週	誠に勝手ながら							
	W	0	19:00	19:00	年末年始休業期	間とさせてい	たたきます					
午《	Y T	1222	ピーチポール久原	ピーチポール東一								
後	The second secon	STATE OF										
	7 2 7	(0)										
							<u> </u>					

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。

203-6715-6866

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 シーズンー括払い		調布大塚小学校体育館					
フットホールアカテミーforキッス	FBキッズ	ズ 1200円/1回 シーズンー括払い		ノー括払い	アルプス電気西広場					
バドミントンプレイス	バド調布大塚		大人500円		大人600円	調布大塚小学校体育館				
ハトミントンフレイス	バド田園調布		小中学生300円		小中学生400円	田園調布中学校体育館				
グラウンド・ゴルフ		登	300円		500円	せせらぎ公園多目的広場2				
太極拳・気功		録	1000円/1回	ビジター	1200円	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		バ	500円/1回チケット制		700円	せせらぎ公園				
ノルディックウォーキング	NWベーシック	-	500円/1回チケット制		700円	せせらぎ公園				
770745574-425	NWエンショイ		300円/1回ブラブ門		700[-]	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						雪谷小学校体育館				
ビーチボール久原			200円		300円	久原小学校体育館				
ビーチボール東ー						東調布第一小学校体育館				
羊毛フェルト講習会			1000円		1200円	調布大塚自治会館				