



田グリだより

2018年8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



朝活

健康のために少しでも早起きをして、
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？

ボディコンディショニング

- 日時 8月22日(水) 6:30~7:15
9月 5日(水) 6:30~7:15
9月19日(水) 6:30~7:15
※途中退室可
- 場所 田園調布親睦会館 二階広間
大田区田園調布2-20-15
- 対象 成人
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物

トレーナープロフィール

塩田 和正(しおた かずまさ)

【略歴】

1986年8月22日生、福岡県出身。

表現するための「魅せるカラダ、動けるカラダ」を目指しボディメイク、身体機能向上を追求。東京ディズニーシー、海外での公演をはじめ、数々のコンテストで受賞歴を持つ。大学卒業後も大手印刷会社に勤めながらトレーニングを続ける。その中でカラダが変わると人生が変わることを実感し、それを多くの人に伝えていきたいと強く思うようになりトレーナーへ転進。

【受賞歴】

ベストボディ・ジャパン静岡大会5位入賞

JBBF湘南オープンフィジーク172cm超4位入賞

【資格】

NESTA-PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルフィットネストレーナー)TR



太極拳・気功

- 日付 10月 3日(水) 7:00~7:45
10月17日(水) 7:00~7:45
10月31日(水) 7:00~7:45
※途中退場可

- 場所 田園調布せせらぎ公園(東急線多摩川駅前)
荒天時:田園調布親睦会館
(田グリHPにてご案内)

- 対象 成人
- 参加費 無料
- 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

【コメント】

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。



主催
主管
問合せ・申込

大田区
一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
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



8月の予定

	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
午前								
午後			19:00 ビーチボール久原		19:00 ビーチボール雪谷			
	6	7	8	9	10	11		
午前			9:30 羊毛フェルト講習会					
午後	19:10 バド調布大塚小		19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	19:00 ビーチボール雪谷			
	13	14	15	16	17	18		
午前	誠に勝手ながら8月13日～8月17日は夏期休業期間とさせていただきます						10:00 打ち水大会	
午後	19:10 バド調布大塚小		19:00 ビーチボール久原		19:00 ビーチボール雪谷			
	20	21		23	24	25	26	
午前			6:30 朝活 ホテイクンデイショニング*					
午後	19:10 バド調布大塚小			19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	19:00 ビーチボール雪谷			
	27	28	29	30	31			
午前								
午後	19:10 バド調布大塚小			19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	19:00 ビーチボール雪谷			

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
	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		300円	500円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	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
ボールウォーキング		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ベニツク NWエンジョイ	500円/1回チケット制	700円	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	300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