赤羽会館 カルチャー・ヘルス企画

# やさしい骨盤ケアとストレッチ

講師:しあわせカラダセラピスト 佐野 愛子さん

## 基礎編 ~骨盤の土台づくり~

ヨガをベースにしたストレッチで カラダの土台となる骨盤を整えて 疲れにくいカラダづくりを目指します 応用編 ~季節にあわせたカラダづくり~

基礎編で基本の動きに慣れた方を 対象にした応用のクラスです 季節ごとの骨盤にあわせたテーマに沿って 快適なカラダづくりをしていきましょう

● 日 程:毎週火曜日(祝日の場合は休講)

基礎編 午前 9:30~10:20 (受付9:15~) 応用編 午前11:00~11:50 (受付10:45~)

会場:赤羽会館 3階 第一和室

∰ 費 用:1,000円(当日集金)

持ち物 : ヨガマット(大判バスタオルでも可)

運動の出来る服装、汗拭きタオル、飲み物(水分補給)



◆室内の定員設定、座席配置、換気等感染予防対策を講じて実施しします

終了後呼吸の確認

(申込・問合先) 赤羽会館 ☎03-3901-8121



申込順定員制 必ず事前にお申し込みください

#### やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員18名 1000円

開催時間 基本編9:30~10:20 応用編11:00~11:50 第一和室

開催日 受付開始 申込締切 開催日 受付開始 申込締切

10月7日 火 10月1日 10月6日 12月2日 火 11月26日 12月1日

> 10月8日 10月13日 12月9日 12月3日 12月8日

10月15日 10月27日 12月16日 12月10日 12月15日 火

11月4日 10月29日 11月3日 12月23日 火 12月17日 12月16日

11月10日

11月17日

10/21 休講 火 11月19日 11月24日 12/29~1/3 年末年始休館日

※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です

#### Xmasスペシャルお知らせ ~歌声ひろば~

開催日 R7年12月19日(金) 13:30~15:30(受付13:00~)

場 所 4階大ホール 定員200名 参加料 1000円

申込方法 往復はがき「赤羽会館管理事務所」宛 郵送

※1枚で2名様迄お申込みが出来ます

#### 「3.氏名欄」に参加者全員のお名前をご記入ください

申込期間 ~10月31日(金) ※当日消印有効

後日、当選・落選の抽選結果を郵送します

場 4階大ホール 定員200: 参加料 1000円

往復はがき「赤羽会館管理事務所」宛 郵送 申込方法

#### フラワーアレンジメント 定員18名 ※しめ飾りとお正月7000円

開催日 受付開始 申込締切 開催時間 制作予定 10:30~12:00 ハロウィンアレンジメント 10月25日 9月21日 10月18日

11月22日 10月20日 11月15日 10:00~12:00 Xmas リース 土

12月11日 木 10月20日 12月4日 18:30~20:00 Xmas キャンドル

12月20日 11月10日 12月13日 | 13:30~16:30 | しめ飾りと小さなお正月



10月14日

10月28日

11月11日

11月18日

11月25日

火

11月5日

火 11月12日

ハロウィン ¥5000



Xmas<sup>I</sup>J−λ¥6000



Xmasキャンドル¥6000

## 注)申込受付時間は10:00~18:00です (定員になり次第締め切ります)

お問合せ 2階管理事務所 03(3901)8121 担当 村田

## ~産後ママのための骨盤セルフケア~ 第6回講座のお知らせ

R8年1月8·29日 2月12·26日 3月12·26日 (各木曜日)

午前10時~11時30分(午前9時45分 受付開始)

場 3階第一和室 定員10名(先着順) 所

開講日

¥12,000 (全6回分 初回に一括で集金) 参加料

対象者 R 7年8月15日~ 11月8日生まれの赤ちゃんとママ

往復ハガキ又は右下コードで12月15日(月)(当日必着)まで

育児で疲れている心と身体のメンテナンスを 内

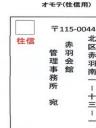
ご自身でケア出来る「骨盤セルフケア」の講座です

### 申込往復はがき記入例

オモテ(返信用) 〒123-0000 返信 1. 講座名 住 申 所 込 む 2. 郵便番号·住所 氏 方 3. 氏名(ふりがな)

4. 年齡 5. 電話番号

名の



区

赤

羽

南

Ė

※何も書かない でください (赤羽記入欄)

ウラ(返信用)

お申込みはこちらから