

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）



佐野 愛子 講師



◆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

【赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 開催日程一覧表】

都合により変更する場合があります

2025.10.01

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14日 火	10月8日	10月13日	12月9日 火	12月3日	12月8日
10月28日 火	10月15日	10月27日	12月16日 火	12月10日	12月15日
11月4日 火	10月29日	11月3日	12月23日 火	12月17日	12月16日
11月11日 火	11月5日	11月10日	10/21 休講 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		
11月18日 火	11月12日	11月17日			
11月25日 火	11月19日	11月24日			

～歌声ひろば～ Xmasスペシャルお知らせ

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

場所 4階大ホール 定員200 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



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月25日 土	9月21日	10月18日	10:30～12:00	ハロウィンアレンジメント
11月22日 土	10月20日	11月15日	10:00～12:00	Xmas リース
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 土	11月10日	12月13日	13:30～16:30	しめ飾りと小さなお正月



ハロウィン ¥5000



Xmasリース ¥6000



Xmasキャンドル ¥6000

～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

開講日 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)

場所 3階第一和室 定員10名 (先着順)

参加料 ¥12,000 (全6回分 初回に一括で集金)

対象者 R7年8月15日～ 11月8日生まれの赤ちゃんとママ

申込 往復ハガキ又は右下コードで12月15日(月)(当日必着)まで

内容 育児で疲れている心と身体のメンテナンスを

ご自身でケア出来る「骨盤セルフケア」の講座です



お申込みはこちらから

申込往復はがき記入例

オモテ(返信用)

ウラ(往信用)

オモテ(往信用)

ウラ(返信用)

〒123-0000

返信

住所・氏名

申込む方の

1. 講座名

2. 郵便番号・住所

3. 氏名(ふりがな)

4. 年齢

5. 電話番号

〒115-0044

往信

赤羽会館
管理事務所
宛

北区赤羽南一十三

※何も書かない
でください
(赤羽記入欄)

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