

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
(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

2026.04.01

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
4月14日	火	4月8日	4月13日	6月2日	火
4月21日	火	4月15日	4月20日	6月9日	火
4月28日	火	4月22日	4月27日	6月16日	火
				6月23日	火
5月12日	火	4月29日	5月11日	5/5・6/30 休講 ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です	
5月19日	火	5月13日	5月18日		
5月26日	火	5月20日	5月25日		

フラワーアレンジメント 定員18名 5000円				
開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
4月18日	土	3月22日	4月11日	10:30~12:00 お楽しみにね♪
5月16日	土	4月19日	5月9日	10:30~12:00 葉っぱのArrangement
6月20日	土	5月17日	6月13日	10:30~12:00 和☆手毬ブーケ
7月18日	土	6月21日	7月11日	10:30~12:00 ひまわりArrangement

フラワーアレンジメント講座 ～ 和☆生花で作る手毬ブーケ ～

開催日時 R8年6月20日(土)
10:30~12:00 受付10:00~

場 所 赤羽会館 4階 小ホール

内 容 和の小さなマムを使い丸い可愛いブーケを作ります
ウェディングや七五三にも如何でしょうか

定 員 18名

参 加 料 5,000円

お申込方法 電話または直接窓口まで



～歌声ひろば～ R8年6月のお知らせ

開催日時 R8年6月12日(金)
午後1時30分~3時15分(受付 1時~)

場 所 赤羽会館 4階 小ホール

内 容 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなど、さまざまな曲を合唱します。

定 員 150名(抽選)

参 加 料 500円

申込方法 往復はがき
(記入例参照。全員の氏名も記入、1通で2人まで)で
5月5日(火)(当日消印有効)まで

問合せ先 115-0044 赤羽南1-13-1
赤羽会館カルチャー企画 村田
電話 03-3901-8121



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 申 込 込 む 方 氏 名 の	〒115-0044 往信	※何も書かない でください (赤羽記入欄)
	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	赤羽会館 管理事務所 宛	

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