

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



～疲れにくいカラダづくり～

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 ♪♪



🌸 日 程：毎週火曜日（祝日の場合は休講） 裏面でご確認ください
午前11時～11時50分（受付10時45分～）

🌸 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ます。
- ◆ ご参加の際は、マスク着用・体調チェック、手指消毒、検温にご協力ください。

（申込・問合せ先）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（申込期間・締切日は裏面参照）

【赤羽会館カルチャー・ヘルスケア企画 開催日程一覧表】

都合により変更があります

2021.3.21

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50 第一和室 1000円							講座開講のお知らせ	
開催日	受付開始	申込締切	開催日	受付開始	申込締切			
3月2日	火	2月17日	3月1日	5月11日	火	4月28日	5月10日	4月~7月のフラワーアレンジメント講座は、曜日、時間帯を変更して、土曜または日曜の昼間に開講いたします。 ぜひ、ご参加ください
3月9日	火	3月3日	3月8日	5月18日	火	5月12日	5月17日	
3月16日	火	3月10日	3月15日	5月25日	火	5月19日	5月24日	
3月23日	火	3月17日	3月22日	6月1日	火	5月26日	5月31日	
3月30日	火	3月24日	3月29日	6月8日	火	6月2日	6月7日	詳細は左下の日程表をご覧ください。
4月6日	火	3月31日	4月5日	6月15日	火	6月9日	6月14日	
4月13日	火	4月7日	4月12日	6月22日	火	6月16日	6月21日	
4月20日	火	4月14日	4月19日	6月29日	火	6月23日	6月28日	
4月27日	火	4月21日	4月26日					次回開催予定4月18日(日)
							13:30~15:00 小ホール 定員18名	
							~7色リース~	
							ブリザーブドで制作する	
							とても可愛い作品です	
フラワーアレンジメント 10:30~12:00 ・13:30~15:00				小ホール		4000円		
開催日	受付開始	申込締切	開催時間					
4月18日	日	3月25日	4月11日	13:30~15:00		大小と2つ出来上がります		
5月15日	土	4月19日	5月8日	10:30~12:00				
6月12日	土	5月16日	6月5日	10:30~12:00		~申込・参加にあたっての注意事項~		
7月24日	土	6月13日	7月17日	10:30~12:00		新型コロナウイルス感染予防対策のため、下記の項目をご確認の上 申し込みください		
※フラワーアレンジメント 制作予定 (申込締切後のキャンセルはお受けできません)								
開催日	制作予定				実施場所			
4月18日	7色リース(ブリザーブド)				小ホール		1. 当日発熱や風邪の症状がある場合は参加いただけません	
5月15日	春のテーブルアレンジ						2. 当日のマスクの着用、アルコール消毒、検温をお願いいたします	
6月12日	ギフトアレンジ(造花)						3. 感染の広がりや会場の状況に応じて中止や延期となる場合があります	
7月24日	初夏のアレンジ						4. 申し込みをしたご本人以外は参加できません	
							※ 申込受付時間は10:00~、定員なり次第締め切ります	

