

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）

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50 定員 10名 第一和室 1000円					
開催日	受付開始	申込締切	開催日	受付開始	申込締切
5月10日 火	4月27日	5月9日	7月5日 火	6月29日	7月4日
5月17日 火	5月11日	5月16日	7月12日 火	7月6日	7月11日
5月24日 火	5月18日	5月23日	7月19日 火	7月13日	7月18日
5月31日 火	5月25日	5月30日	7月26日 火	7月20日	7月25日
6月7日 火	6月1日	6月6日			
6月14日 火	6月8日	6月13日			
6月21日 火	6月15日	6月20日	5月3日(火)は祝日の為休講		
6月28日 火	6月22日	6月27日			

フラワーアレンジメント 定員16名 小ホール 4000円

開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
5月28日 土	4月22日	5月21日	11:00~12:00	雨色。青色アレンジメント
6月25日 土	5月29日	6月18日	11:00~12:00	爽やかなテーブルリース
7月23日 土	6月26日	7月16日	11:00~12:00	ひまわりのアレンジメント

※ フラワーアレンジメント申込締切後のキャンセルはお受けできません

講座開講のお知らせ

フラワーアレンジメント夜間講座は、昼間の講座に変更いたしました。
是非、ご参加ください。

詳細は左側日程表をご覧ください



~ 雨色。
青色アレンジメント~

日時 R4年5月28日(土)
11:00~12:00 (受付10:30~)

場所 小ホール 定員16名

~申込・参加にあたっての注意事項~

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お申し込みください

1. 当日発熱や風邪の症状がある場合はご参加いただけません
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
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
4. 申し込みをしたご本人以外は参加できません

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