

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）
※申込締切後のキャンセルはお受けできません

【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

2020.11.14

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50 第一和室 1000円								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	開催日	受付開始	申込締切	
11月10日	火	10月28日	11月9日	1月12日	火	12月23日	1月11日		コロナウィルス感染予防の為、自主事業の講座を休止して
11月17日	火	11月11日	11月16日	1月19日	火	1月13日	1月18日		おりましたが、新講座「やさしい骨盤ケアとストレッチ」
11月24日	火	11月18日	11月23日	1月26日	火	1月20日	1月25日		「フラワーアレンジメント」の2講座を開催いたしました。
12月1日	火	11月25日	11月30日	2月2日	火	1月27日	2月1日		また、「健康麻雀」「歌声ひろば」講座につきましては
12月8日	火	12月3日	12月7日	2月9日	火	2月3日	2月8日		今後の状況に応じて対応させていただきます。
12月15日	火	12月9日	12月14日	2月16日	火	2月10日	2月15日		詳細についてはホームページ・掲示板をご覧ください。
12月22日	火	12月16日	12月21日						皆さまのご理解ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

※11月3日・2月23日は祝日の為休講

年末最終は12月22日、年始は1月12日からになります。

開催12月8日受付開始日12月2を都合により12月3日に変更致します。

～申込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為下記の項目をご確認の上

参加申し込みをお願い致します。

1. 当日発熱や風邪の症状がある場合は参加頂けません
2. 当日のマスクの着用、アルコール消毒、検温をお願い致します
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. 申し込みをした人以外は参加できません

フラワーアレンジメント 19:00~20:30 小ホール 4000円

開催日	受付開始	申込締切	開催日	受付開始	申込締切
11月12日	木	10月30日	11月5日	1月21日	木
12月3日	木	11月13日	11月26日	2月25日	木

記

※ 11・12月は大ホール

新講座「やさしい骨盤ケアとストレッチ」ではヨガをベースにしたストレッチで

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)

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行います。

開催日	制作予定	実施場所
11月12日	Xmas スワッグ	
12月3日	和モダンなしめ縄	大ホール
1月21日	バレンタインカラー	小ホール
2月25日	雛祭り	

※「やさしいヨガ教室」は3月末日をもちまして終了致しました。

ご参加くださいまして誠に有難うございました。

注) 申込開始日、受付時間(10:00~)が変更になりました。