

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

2021.10.01

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
10月12日	火	10月6日	10月11日	12月7日	火
10月19日	火	10月13日	10月18日	12月14日	火
10月26日	火	10月20日	10月25日	12月21日	火
11月2日	火	10月27日	11月1日		
11月9日	火	11月3日	11月8日		
11月16日	火	11月10日	11月15日		
11月30日	火	11月17日	11月29日	※11/23 講座は祝日の為休講です	

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
10月30日	土	10月6日	10月23日	10:30~12:00
				ギフトアレンジ

--	--	--	--	--

フラワーアレンジメント 特別企画 定員30名 大ホール 4000円

開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
11月27日	土	10月31日	11月20日	10:30~12:00
12月4日	土	10月31日	11月27日	10:30~12:00
12月26日	日	12月4日	12月19日	10:30~12:00

--	--	--	--	--

				※12/4講座 申込は10/31になります
--	--	--	--	-----------------------

※ 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、曜日、時間帯を変更して、土曜または日曜の昼間に開催します。ぜひ、ご参加ください。

詳細は左下の日程表をご覧ください

--	--	--	--	--

～ギフトアレンジ(造花)～

10月30日(土)

10:30~12:00 (受付 10:15~)

大人気のクラフト系レッスンです
壁掛けにもなりコルク瓶には
アロマオイルを入れる事ができます♪



横200mm × 縦280mm × 奥行100mm

--	--	--	--	--

～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

※「健康麻雀」は3月末日をもって終了致しました。ご参加くださいまして誠に有難うございました。