

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

2021.11.1

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						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						
11月2日 火		10月27日	11月1日	1月11日 火		12月22日	1月10日	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。					
11月9日 火		11月3日	11月8日	1月18日 火		1月12日	1月17日	詳細は左下の日程表をご覧ください					
11月16日 火		11月10日	11月15日	1月25日 火		1月19日	1月24日	～Xmas企画～					
11月30日 火		11月17日	11月29日					11月27日(土) 10:30~12:00 (受付10:15~) ☆ Xmasリース ☆					
12月7日 火		12月1日	12月6日					 <p>リース 横340mm×縦340mm×奥行100mm キャンドル 横500mm×縦350mm×奥行180mm</p> <p>フレッシュの香りをお楽しみ下さい</p>					
12月14日 火		12月8日	12月13日										
12月21日 火		12月15日	12月20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 大小ホール 4000円													
開催日		受付開始	申込締切	開催時間		制作予定							
1月15日 土		12月5日	1月8日	10:30~12:00		テーブルリース		12月4日(土) 10:30~12:00 (受付10:15~) ☆ Xmasキャンドル ☆					
※年末年始が入る為受付開始を早めます													
フラワーアレンジメント 特別企画 定員30名 大小ホール 4000円													
開催日		受付開始	申込締切	開催時間		制作予定		<p>～申込・参加にあたっての注意事項～</p> <p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 					
11月27日 土		10月31日	11月20日	10:30~12:00		x'masリース (生花)							
12月4日 土		10月31日	11月27日	10:30~12:00		x'masキャンドル(生花)							
12月26日 日		12月5日	12月19日	10:30~12:00		しめ飾り(造花)							
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													

※ 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

※「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。