

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

2022.07.01

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
7月5日	火	6月29日	7月4日	9月6日	火	8月31日	9月5日
7月12日	火	7月6日	7月11日	9月13日	火	9月7日	9月12日
7月19日	火	7月13日	7月18日	9月20日	火	9月14日	9月19日
7月26日	火	7月20日	7月25日	9月27日	火	9月21日	9月26日
8月2日	火	7月27日	8月1日				
8月9日	火	8月3日	8月8日	①8月16・23日は都合により休講			
8月30日	火	8月10日	8月29日	②7・8月の開催場所変更 第一和室→第二和室			

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
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
8月27日	土	7月24日	8月20日 11:00~12:00	アジアンテイスト
9月24日	土	8月28日	9月17日 11:00~12:00	秋の夜長を楽しむ…ムーンスタイル

※ 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

週末の土曜日にフラワーアレンジメントでリフレッシュしましょう !!
是非、ご参加ください。

詳細は左側日程表をご覧ください




～ ひまわりのアレンジメント ～

麦わら帽子からひまわりが…

日時 R4年7月23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