

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

基礎編 ～骨盤の土台づくり～

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

応用編 ～季節にあわせたカラダづくり～

基礎編で基本の動きに慣れた方を
対象にした応用のクラスです
季節ごとの骨盤にあわせたテーマに沿って
快適なカラダづくりをしていきましょう



佐野 愛子 講師

- 🌸 日程：毎週火曜日（祝日の場合は休講）
基礎編 午前 9：30～10：20 （受付9：15～）
応用編 午前11：00～11：50 （受付10：45～）
- 🌸 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



終了後の至福の時間



基本のポーズ

【赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 開催日程一覧表】

都合により変更する場合があります

2024.02.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員16名 1000円							
開催時間 基本編9:30~10:20 応用編11:00~11:50						第一和室	
開催日		受付開始		申込締切		開催日	
2月6日 火		1月31日		2月5日		4月2日 火	
2月13日 火		2月7日		2月12日		4月9日 火	
2月20日 火		2月14日		2月19日		4月16日 火	
2月27日 火		2月21日		2月26日		4月23日 火	
3月5日 火		2月28日		3月4日			
3月12日 火		3月6日		3月11日			
3月19日 火		3月13日		3月18日			
3月26日 火		3月20日		3月25日			

フラワーアレンジメント 定員18名 4000円				
開催日		受付開始		申込締切
開催時間		制作予定		
2月17日 土		1月28日		2月10日
3月23日 土		2月18日		3月16日
4月20日 土		3月24日		4月13日
10:30~12:00		ひな祭り		
10:30~12:00		イースター		
10:30~12:00		まん丸ガラスの spring arrangement		



～おひな様アレンジメント～
 2月17日(土) 10:30~12:00
 赤羽会館4階 小ホール
 可愛いウサギのおひな様が…

～ 歌声ひろば ～ 3月講座のお知らせ



講座名 歌声ひろば
 開講日 3月27日(水)13:30~15:15 (受付・開場 13:00~)
 場所 4階大ホール 定員100名(抽選) 参加料500円(飲物付)
 申込方法 往復はがき「赤羽会館管理事務所」宛郵送
 申込期間 2/1~2/19 (当日消印有効)



3枚の写真は講堂でのXmas
スペシャル R6.12.14

※はがき1枚で2名様までお申込み可能
 参加者の氏名をハガキ「3. 氏名欄」にご記入下さい

オモテ(返信用) 〒123-0000 返信 住 申 所 込 ・ む 氏 方 名 の	ウラ(往信用) 1. 講座名 歌声ひろば 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号 6. リクエスト曲	オモテ(往信用) 〒115-0044 往信 赤 羽 会 館 管 理 会 事 務 所 宛	ウラ(返信用) ※何も書かない ください (赤羽記入欄)
--	--	--	---------------------------------------

～申込・参加にあたっての注意事項～

1. 当日発熱や風邪症状が有る場合はご参加いただけません
2. 申込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)
 お問い合わせ 2階管理事務所 03(3901)8121 担当 村田