

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）



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4日	火 9月28日	10月3日	12月6日	火 11月30日	12月5日
10月11日	火 10月5日	10月10日	12月13日	火 12月7日	12月12日
10月18日	火	休講	12月20日	火 12月14日	12月19日
10月25日	火	休講			
11月8日	火 10月26日	11月7日	①10月の開催場所変更		
11月15日	火 11月9日	11月14日	第一和室→第二和室		
11月22日	火 11月16日	11月21日			
11月29日	火 11月23日	11月28日			

フラワーアレンジメント講座



10月22日(土)
ハロウィン

11月5日(土)
お正月のしめ飾り

11月24日(木)
Xmasリース

12月17日(土)
Xmasキャンドル

注) ・参加のお申込みは左下の日程表をご覧ください

・11月24日Xmasリースは夜間講座になります

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22日	土 9月25日	10月15日	10:30~12:00	ハロウィン	
11月5日	土 10月23日	10月29日	10:30~12:00	お正月のしめ飾り	
11月24日	木 11月6日	11月17日	18:30~20:00	Xmasリース	
12月17日	土 11月25日	12月10日	10:30~12:00	Xmasキャンドル	

注) 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

開催時間変更のお知らせ

9月講座より下記のとおり開催時間の変更をいたしました

記

変更前 11:00~12:00(受付10:30) → 変更後 10:30~12:00(受付10:15)

~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