

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

2022.06.01

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		
6月7日	火	6月1日	6月6日	8月2日	火	7月27日	8月1日
6月14日	火	6月8日	6月13日	8月9日	火	8月3日	8月8日
6月21日	火	6月15日	6月20日	8月30日	火	8月10日	8月29日
6月28日	火	6月22日	6月27日				
7月5日	火	6月29日	7月4日				
7月12日	火	7月6日	7月11日	①8月16・23日は都合により休講			
7月19日	火	7月13日	7月18日	②7・8月の開催場所変更			
7月26日	火	7月20日	7月25日	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	
6月25日	土	5月29日	6月18日	11:00~12:00	爽やかなテーブルリース
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	アジアンティスト

※ 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、昼間の講座に変更いたしました。
是非、ご参加ください。

詳細は左側日程表をご覧ください



～ 爽やかなテーブルリース ～
ユーカリの香りも楽しめます！

日時 R4年6月25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