

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

2021.6.1

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50 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			
6月1日	火	休講	7月6日	火	6月30日	7月5日	フラワーアレンジメント講座は、曜日、時間帯を	
6月8日	火		7月13日	火	7月7日	7月12日	変更して、土曜または日曜の昼間に開講いたします	
6月15日	火		7月20日	火	7月14日	7月19日	ぜひ、ご参加ください	
6月22日	火	6月16日	6月21日	7月27日	火	7月21日	7月26日	詳細は左下の日程表をご覧ください
6月29日	火	6月23日	6月28日					
				8月3日	火	7月28日	8月2日	
				8月10日	火	8月4日	8月9日	～ ギフトアレンジ (造花)～
				8月24日	火	8月11日	8月23日	7月24日(土) 10:30~12:00
				8月31日	火	8月25日	8月30日	場所 4階 小ホール
								受付 10:15~
				※8/17日(火)は休講				
フラワーアレンジメント 10:30~12:00 ・13:30~15:00 小ホール 4000円								
開催日	受付開始	申込締切	開催時間	受付開始時間				
6月12日	土	休講						
7月24日	土	6月13日	7月17日	10:30~12:00	10:15~			大人気のクラフト系レッスン 壁掛けにもなりコルク瓶には アロマオイルが入ります♪
8月21日	土	7月25日	8月14日	10:30~12:00				
※フラワーアレンジメント 制作予定 (申込締切後のキャンセルはお受けできません)							～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	
							※ 申込受付時間は10:00～、定員なり次第締め切ります	
開催日	制作予定			実施場所				
7月24日	ギフトアレンジ			小ホール				
8月21日	Green & White							

