

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

2021.1.1

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50								第一和室	1000円
開催日		受付開始	申込締切	開催日		受付開始	申込締切		
1月12日	火	12月23日	1月11日	3月2日	火	2月17日	3月1日	お知らせ	
1月19日	火	1月13日	1月18日	3月9日	火	3月3日	3月8日	コロナウィルス感染予防の為、一部の自主事業の講座を休止しておりますが、	
1月26日	火	1月20日	1月25日	3月16日	火	3月10日	3月15日	「フラワーアレンジメント」「やさしい骨盤ケアとストレッチ」の2講座は開講しています。	
2月2日	火	1月27日	2月1日	3月23日	火	3月17日	3月22日	また、休講中の講座につきましては今後の状況に応じて対応させていただきます。	
2月9日	火	2月3日	2月8日	3月30日	火	3月24日	3月29日	引き続き皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。	
2月16日	火	2月10日	2月15日	4月6日	火	3月31日	4月5日		
				4月13日	火	4月7日	4月12日		
				4月20日	火	4月14日	4月19日		
				4月27日	火	4月21日	4月26日	～申込にあたっての注意事項～	
※2月23日は祝日の為休講 年始は1月12日からになります。								新型コロナウイルス感染予防対策の為下記の項目をご確認の上 参加申し込みをお願い致します。 1. 当日発熱や風邪の症状がある場合は参加頂けません 2. 当日のマスクの着用、アルコール消毒、検温をお願い致します 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. 申し込みをした人以外は参加できません	
フラワーアレンジメント 19:00~20:30								小ホール	4000円
開催日		受付開始	申込締切	開催日		受付開始	申込締切		
1月21日	木	12月4日	1月14日	3月25日	木	2月26日	3月18日		
2月25日	木	1月22日	2月18日	4月8日	木	3月26日	4月1日		
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)								年末年始休館日 12月29日(火)~1月3日(日)	
開催日	制作予定						実施場所		
1月21日	バレンタインカラー								
2月25日	雛祭り						小ホール		
3月25日	イースターアレンジ								
4月8日	春の七色リース								
注) 申込開始日、受付時間(10:00~)が変更になりました。									