

# 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

2024.04.01

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		申込締切
4月2日	火	3月27日	4月1日	6月4日	火	5月29日
4月9日	火	4月3日	4月8日	6月11日	火	6月5日
4月16日	火	4月10日	4月15日	6月18日	火	6月12日
4月23日	火	4月17日	4月22日	6月25日	火	6月19日
5月7日	火	4月24日	5月6日			
5月14日	火	5月8日	5月13日			
5月21日	火	5月15日	5月20日			
5月28日	火	5月22日	5月27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
4月20日	土	3月24日	4月13日	10:30~12:00	まん丸ガラスの spring arrangement
5月18日	土	4月21日	5月11日	10:30~12:00	バックブーケ
6月15日	土	5月19日	6月8日	10:30~12:00	紫陽花のアレンジメント




～まん丸ガラスのsurinnng arrangemennt～

4月20日(土) 10:30~12:00  
赤羽会館4階 小ホール

ガラスの中に春の優しい花々をアレンジ

～ 歌声ひろば ～



## 6月講座のお知らせ

講座名 歌声ひろば

開講日 6月21日(金)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 5/1~5/23 (当日消印有効)

※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)	ウラ(往信用)	オモテ(往信用)	ウラ(返信用)
〒123-0000 返信 住所 氏名	〒115-0044 往信 1. 講座名 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	〒115-0044 往信 赤羽会館 管理事務所 宛	※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)

お問合せ 2階管理事務所 03(3901)8121 担当 村田