

# 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）



終了後の至福の時間



◆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

（申込・問合せ先）赤羽会館 ☎03-3901-8121

終了後呼吸の確認

申込順定員制 必ず事前にお申し込みください

# 【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

2025.04.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員18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	受付開始	申込締切
4月8日 火	3月26日	4月7日	6月3日 火	5月28日	6月2日
4月15日 火	4月9日	4月14日	6月10日 火	6月4日	6月9日
4月22日 火	4月16日	4月21日	6月17日 火	6月11日	6月16日
5月13日 火	4月23日	5月12日	6月24日 火	6月18日	6月23日
5月20日 火	5月14日	5月19日	<b>4/1・29 5/6休講</b> ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です		
5月27日 火	5月21日	5月26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19日 土	3月16日	4月12日	10:30~12:00	和のArrangement
5月17日 土	4月20日	5月10日	10:30~12:00	雨色のArrangement
6月21日 土	5月18日	6月14日	10:30~12:00	憧れのキャスケードブーケ
7月19日 土	6月22日	7月12日	10:30~12:00	mysteryArrangement



## ～和のアレンジメント～

竹籠を春のお花見弁当箱に見立てて

申込順定員制※フラワーアレンジメント講座は申込締切後のキャンセルは出来ません

## 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 R7年6月27日(金)

(受付・開場 13:00～)

場 所 4階大ホール 定員150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 R7年5月1日～5月28日



昨年のXmasスペシャル

※はがき1枚で2名お申込み可能

2名でご参加の場合は2名様の名を「3. 氏名欄」に必ずご記入ください

### 申込用往復はがき記入例

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 申込 する 方の 氏名	〒115-0044 返信	赤羽 会館 管理 事務 所 宛
	1. 講座名 歌声ひろば 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		※何も書かない でください (赤羽記入欄)

※住所は書かなくても郵便番号と会館名だけで届きます。

### ～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