

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

- 🌸 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）



佐野 愛子 講師



骨盤歪みの矯正

◆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

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

2026.02.01

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
2月3日	火 1月28日	2月2日	4月14日	火 4月8日	4月13日
2月10日	火 2月4日	2月9日	4月21日	火 4月15日	4月20日
2月17日	火 2月11日	2月16日	4月28日	火 4月22日	4月27日
2月24日	火 2月18日	2月23日			
3月3日	火 2月25日	3月2日	3/24・4/7 休講 ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です		
3月10日	火 3月4日	3月9日			
3月17日	火 3月11日	3月16日			
3月31日	火 3月18日	3月30日			

フラワーアレンジメント 定員18名 5000円				
開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
2月21日	土 1月18日	2月14日	10:30~12:00	ひな祭りArrangement
3月21日	土 2月22日	3月14日	10:30~12:00	春色 Box Arrangement
4月18日	土 3月22日	4月11日	10:30~12:00	お楽しみにね ♪
5月16日	土 4月19日	5月9日	10:30~12:00	葉っぱのArrangement

～産後ママのための骨盤セルフケア～ 第6回講座のお知らせ

開講日 4月9・23日 5月7・14日 6月4・25日 (各木曜日)
 午前10時～11時30分 (午前9時45分 受付開始)

場 所 3階第一和室 定員10名 (先着順)

参加料 ￥12,000 (全6回分 初回に一括で集金)

対象者 R7年11月20日～ R8年2月10日生まれの赤ちゃんとママ

定員 10名

申込 往復はがき又は右下QRコードで申込 締切 3月20日

内容 育児で疲れている心と身体のメンテナンスをご自身で出来る～骨盤セルフケア～の講座です

お申込みはこちらから



申込往復はがき記入例

オモテ(返信用)

ウラ(往信用)

オモテ(往信用)

ウラ(返信用)

<input type="checkbox"/> 〒123-0000 返信 住 申 所 込 ・ む 氏 方 名 の	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	<input type="checkbox"/> 〒115-0044 返信 赤羽会館 管理事務所 宛	北区赤羽南一―十三― ※何も書かない てください (赤羽記入欄)
---	---	--	---

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

フラワーアレンジメント講座 ～ひな祭りArrangement～

ピンクの可愛いお雛祭りのアレンジを作ります ♪♪

開催日時 R8年2月21日(土)
 10:30～12:00 受付10:15～

場 所 小ホール

定 員 18名

参加料 5,000円

