

# 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



終了後呼吸の確認

◆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

2025.08.01

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
8月5日	火	7月30日	8月4日	10月7日	火	10月1日
8月19日	火	8月6日	8月18日	10月14日	火	10月8日
8月26日	火	8月20日	8月25日	10月28日	火	10月15日
9月2日	火	8月27日	9月1日	<b>8/12・9/23・10/21 休講</b> ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です		
9月9日	火	9月3日	9月8日			
9月16日	火	9月10日	9月15日			
9月30日	火	9月17日	9月29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
8月2日	土	7月20日	7月26日	10:30~12:00	ひまわりアレンジメント
9月20日	土	8月3日	9月13日	10:30~12:00	花手水
10月25日	土	9月21日	10月18日	10:30~12:00	ハロウィンアレンジメント

## ～歌声ひろば～ 9月講座お知らせ

開催日 R7年9月26日(金) 13:30~15:15 (受付13:00~)

場所 4階大ホール 定員150名 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

※1枚で2名様迄お申込みが出来ます。

はがき「3.氏名欄」に参加者全員のお名前をご記入ください

申込期間 ~8月28日(木) ※当日消印有効

後日、当選・落選の抽選結果を郵送します

## ～産後ママのための骨盤セルフケア～講座のお知らせ

講座名 ~産後ママのための骨盤セルフケア~

開講日 R7年9月11・25日 10月9・23日 11月13・27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5月10日~ 7月10日生まれの赤ちゃんとママ

申込 往復ハガキ又は右下コードで9月3日(水)(当日必着)まで

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



### 申込用往復はがき記入例

お申込みはこちらから

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 所・ 込む 氏名 の	〒115-0044 往信 赤羽会館 管理事務所 宛	北区赤羽南一 十三 一 ※何も書かない でください (赤羽記入欄)

※郵便番号と会館名で届きます

～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