

やさしい骨盤ケアとストレッチ

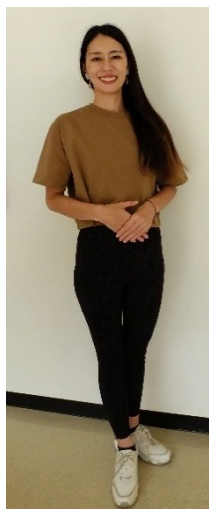
講師：しあわせカラダセラピスト 佐野 愛子さん

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



終了後の至福の時間



終了後呼吸の確認

（申込・問合先）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

2025.06.01

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
6月3日 火	5月28日	6月2日	8月5日 火	7月30日	8月4日
6月10日 火	6月4日	6月9日	8月19日 火	8月6日	8月18日
6月17日 火	6月11日	6月16日	8月26日 火	8月20日	8月25日
6月24日 火	6月18日	6月23日			
7月8日 火	6月25日	7月7日	7/1・8/12休講 ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です		
7月15日 火	7月9日	7月14日			
7月22日 火	7月16日	7月21日			
7月29日 火	7月23日	7月28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
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	ミステリアアレンジメント
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



～憧れのキャスケードブーケ～

レモンイエローの本格的ブーケに挑戦

6月21日制作

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

～いつまでもかっこよく100歳まで歩けるカラダづくり～

講座名 ～100歳まで歩けるカラダづくり ～

開講日 R7年7月31日(木)・8月7日(木) 2日間

午前10時～11時30分 (午前9時30分受付開始)

場 所 3階第一和室 定員12名 (先着順)

参加料 3,000円

お申込みはこちらから

参加条件 **男性** シニア・ミドルエイジで自力歩行が可能な方

申込方法 往復はがき又は右のコードより申込

申込期間 R7年7月1日～7月20日(葉書は20日必着)

内 容 ヨガベースのストレッチとウォーキングを組み合わせた

トレーニングで100歳まで歩けるカラダづくりを目指します!!



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 申し込む方の住所・氏名	1. 講座名 100歳まで歩けるカラダづくり 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 生年月日 年齢 5. 電話番号 メールアドレス	〒115-0044 往信 赤羽会館 管理事務所 宛 住所不要・郵便番号のみ	※何も書かないでください (赤羽会館側記入欄)

～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