

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

（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

2025.02.01

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4日	火	1月29日	2月3日	4月8日	火	3月26日	4月7日
2月18日	火	2月5日	2月17日	4月15日	火	4月9日	4月14日
2月25日	火	2月19日	2月24日	4月22日	火	4月16日	4月21日
3月4日	火	2月26日	3月3日	2/11・4/1・4/29(火)休講			
3月11日	火	3月5日	3月10日				
3月18日	火	3月12日	3月17日				
3月25日	火	3月19日	3月24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	
2月15日	土	1月19日	2月8日	10:30~12:00	大人 Arrangement
3月15日	土	2月16日	3月8日	10:30~12:00	イースターArrangement
4月19日	土	3月16日	4月12日	10:30~12:00	春のArrangement
5月17日	土	4月20日	5月10日	10:30~12:00	GreenArrangement



～大人アレンジメント～

ドラセナの葉をリボンにして

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

「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4月10・24日 5月8・22日 6月5・26日

全6回(各木曜日)午前10時~11時半 受付9時45分~

内容 育児で疲れているココロやカラダ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

☆ ママ達との情報交換や交流の場としても楽しみましょう！！

対象者 R6年12月1日~2月10日生まれの赤ちゃんとママ

定員 10組(先着順)

費用 1万2千円(全6回分を初回に一括で集金)

申込方法 右記下コード又は往復はがき ~3月20日当日消印可

問合せ先 赤羽会館 〒115-0044(住所不要)

03(3901)8121 自主事業担当 村田



お申込みはこちらから



～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