

# 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

2025.01.01

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 |  |
|-------|---|--------|-------|--------------------|---|-------|-------|------|--|------|--|
| 1月7日  | 火 | 12月18日 | 1月6日  | 3月4日               | 火 | 2月26日 | 3月3日  |      |  |      |  |
| 1月14日 | 火 | 1月8日   | 1月13日 | 3月11日              | 火 | 3月5日  | 3月10日 |      |  |      |  |
| 1月21日 | 火 | 1月15日  | 1月20日 | 3月18日              | 火 | 3月12日 | 3月17日 |      |  |      |  |
| 1月28日 | 火 | 1月22日  | 1月27日 | 3月25日              | 火 | 3月19日 | 3月24日 |      |  |      |  |
| 2月4日  | 火 | 1月29日  | 2月3日  | <b>2月11日(火) 休講</b> |   |       |       |      |  |      |  |
| 2月18日 | 火 | 2月5日   | 2月17日 |                    |   |       |       |      |  |      |  |
| 2月25日 | 火 | 2月19日  | 2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 |  |
|-------|---|--------|-------|-------------|------------------|------|--|------|--|
| 1月18日 | 土 | 12月22日 | 1月11日 | 10:30~12:00 | 真っ白なArrangement  |      |  |      |  |
| 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    |      |  |      |  |

## ～真っ白なアレンジメント～

今年1年の始まりに・・・

今年も皆様と心に残る作品を楽しみましょう！



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  
お受けできません。また、花材が入れ替わる事があります。

## 歌声ひろば ～3月講座のお知らせ～

講座名 ～ 歌声ひろば ～

開講日 R7年3月7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1月1日～1月24日

※はがき1枚で2名お申込み可能

参加者全員の氏名を「3. 氏名欄」に必ずご記入



昨年のXmasスペシャル

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<br>返信<br>住所・申込<br>所・む方<br>の氏名 | 1. 講座名<br>歌声ひろば<br>2. 郵便番号・住所<br>3. 氏名(ふりがな)<br>4. 年齢<br>5. 電話番号<br>6. リクエスト曲 | 〒115-0044<br>往信<br>赤羽<br>管理<br>会館<br>事務<br>所<br>宛 | ※何も書かない<br>でください<br>(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