

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	2月11日(火) 休講							
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 返信 住所 申 所 込 ・ む 氏 方 名 の	1. 講座名 歌声ひろば 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号 6. リクエスト曲	〒115-0044 往信 赤 羽 会 館 管 理 事 務 所 宛	※何も書かない でください (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