

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

2024.12.01

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
11月5日	火	10月30日	11月4日	1月7日	火
11月12日	火	11月6日	11月11日	1月14日	火
11月19日	火	11月13日	11月18日	1月21日	火
11月26日	火	11月20日	11月25日	1月28日	火
12月3日	火	11月27日	12月2日	12月24日休講 年末年始休暇日 12月29日~1月3日	
12月10日	火	12月4日	12月9日		
12月17日	火	12月11日	12月16日		

フラワーアレンジメント 定員18名 通常4000円 11・12月 5000円

開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
11月2日	土	10月2日	10月26日	10:30~12:00 締め飾り
12月6日	金	11月3日	11月29日	18:30~20:00 Xmasリース
12月21日	土	11月3日	12月14日	10:30~12:00 Xmasテーブルアレンジ
1月18日	土	12月22日	1月11日	10:30~12:00 真っ白なArrangement

Xmasリース

12月6日(金) 小ホール



Xmasテーブルアレンジ

12月21日(土) 小ホール



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

「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1月9・23日 2月13・27日 3月13・27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8月1日~10月31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11月10日~12月10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



詳細・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