

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
- ◆ ご参加の際は、マスク着用・体調チェック、手指消毒にご協力ください

（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

2024.08.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員16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
8月6日 火	7月24日	8月5日	10月8日 火	9月25日	10月7日
8月20日 火	8月7日	8月19日	10月15日 火	10月9日	10月14日
8月27日 火	8月21日	8月26日	10月22日 火	10月16日	10月21日
9月3日 火	8月28日	9月2日	10月29日 火	10月23日	10月28日
9月10日 火	9月4日	9月9日	8月13日・10月1日休講		
9月17日 火	9月11日	9月16日			
9月24日 火	9月18日	9月23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
8月3日 土	7月21日	7月27日	10:30~12:00	ひまわりアレンジ
9月14日 土	8月4日	9月7日	10:30~12:00	ドライフラワーの壁飾り
10月12日 土	9月15日	10月5日	10:30~12:00	ハロウィン

産後ママの骨盤セルフケア ~ヨガベースのストレッチ~

日時 9/26 10/10・24 11/14・28 12/5 (計6回) 10:00~11:30 (受付開始9:45~)

対象者 令和6年5月1日~7月31日出産の赤ちゃんとママ(産後6カ月迄)

内容 育児で疲れている心と身体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。ママ達と情報交換や交流の場としても楽しみましょう!

費用 ¥12,000(全6回分) 初回に一括集金

場所 赤羽会館3階第一和室

申込方法 往復はがき又は右記コードから申込み

9月9日(月)当日消印有効 定員10名先着順



歌声ひろば

~9月講座のお知らせ~

講座名 歌声ひろば
 開講日 9月20日(金)13:30~15:15 (受付・開場 13:00~)
 場所 4階大ホール 定員110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 8/1~8/20 予定

※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」に必ずご記入下さい



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・氏名
 申込む方の

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
 ください
 (赤羽記入欄)

~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