

骨盤リズムダイエット

NEW!!

くびれメイク

無理なく 楽しい! 初めての方も安心♪

POINT
1



筋膜ラインを意識した
ストレッチ

POINT
2



骨盤のリズム運動で
エクササイズ

POINT
3



引き締まった美しい
ボディライン

《どんな事する??》

ストレッチ

エクササイズ

ボディライン

～骨盤のリズム運動～

様々な動作で「ウエスト」「ヒップ」

「骨盤底筋群」など骨盤周辺の筋肉を
まんべんなく刺激していきます!

《こんな方にお勧め♪》

ダイエット
したい

脂肪を
燃やしたい

骨盤
ウエスト周り
引き締めたい!

キレイな
ボディライン
を作りたい

【日にち】 4月29日(祝・金)

【時間】

① 10:15～10:55 (ママ向け/子連れ参加OK)

② 11:15～12:00 (16歳以上)

※①は子育て中のお母さん対象の実施となります! まずは**30分!** “無理なく” 動きましょう!
終わった後は日頃の子育てのお悩み等気軽に承ります♪

【参加費】 無料

【受付方法】 電話もしくはれんげじスマイルホール現地にて

【問い合わせ】 れんげじスマイルホール 指定管理者:(株)ティップネス

電話:054-641-7715(受付:10時～17時 ※木曜日休場日)

キッズパーク
KID'S PARK
れんげじスマイルホール