

子育て中のママへ お楽しみ企画

自分の時間が作れない・・・

運動する時間がない・・・

子どもがいるから毎週は難しい・・・

そんなママにも“自分の時間”を

今月は・・・

アロマヨガ

アロマの香りに癒されながら、
“心”と“カラダ”をほぐしませんか？

初めての方でも安心♪
無理なくご参加いただけます！

毎月“第4金曜日”にて実施決定!!
月に一度のお楽しみ♪

子連れ参加OK!

ちょっとしたキッズスペースも用意してます♪

【日にち】 5月27日(金)

【時間】 10時15分～11時 (受付時間:10時より)

【対象】 16歳以上 (0歳～小学6年生のお子様を子育て中の方)

【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)

【料金】 無料 (要予約)

【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)



担当講師: 日比 志麻

「朝ヨガ」「シニアヨガ」を担当。
先生の雰囲気にも癒されます♪

