

# 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

夏がくる前に♪ 代謝もUP♪ 子連れ参加OK♪

《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】 ①5月13日(金) ②5月27日(金)

【時間】 11:15 ~ 12:00

【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)

お試し価格!!

1回500円(税込)

キッズパーク  
KID'S PARK

れんげじスマイルホール