

# 子育て中のママへ お楽しみ企画

まずはカラダを“リセット”しませんか？  
そして“リメイク”!!

“日常生活の動きそのもの”がトレーニング!

“効率よく”ピンポイントで筋肉を刺激して  
“正しい体の動かし方”を身に付けませんか?

## 今月は...

## 時短



## トレーニング

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...

毎月“第4金曜日”にて実施!!  
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います♪  
気軽に子育て相談できるよう保育士も常駐しています



代謝UP

骨盤整え

家でも  
できる!

初めての方でも安心♪  
無理なくご参加いただけます!

【日にち】 7月22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、インスタDMにて

【問合せ】 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)

Body Coordination ポポラ  
Popora

担当:ポポラ

赤ちゃん~シニアまでと幅広い世代への「身体づくり」  
「身体のケア」に携わっています。  
市や他市の事業でも幅広く活躍中。  
当施設にて“理学療法士による...”大人教室、子ども教室を担当しています。