

子育て中のママへ 美姿勢 企画

夏に向けてキレイな**姿勢**づくりしませんか？

“**背骨**”×“**骨盤**”に特化したプログラム♪

柔軟性UP！しなやかな身体を目指そう！

今月は・・・



美姿勢

ワークアウト

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

肩こり・
腰痛改善

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】 9月23日（金・祝）

【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： U-ko

「ZUMBA」「メガダンス」
「骨盤リズムダイエット」を担当。
当施設でも大人気の講師です♪