

# 子育て中のママへ お楽しみ企画

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？

ゆったりとカラダを動かせるプログラム♪

普段使わない部位を動かす事で  
カラダの疲れを取りませんか？



## 今月は...

## アロマヨガ



初めての方でも安心♪  
無理なくご参加いただけます！

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

- 【日にち】 10月28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)



担当:日比 志麻  
朝ヨガを担当。  
先生の雰囲気にも  
癒されます♪