

子育て中のママへ お楽しみ企画



“音楽”に合わせて楽しく“有酸素運動”してみませんか？

“スロートレーニング”と
“燃焼できるエクササイズ”が
両方楽しめる！

汗をかいて気分リフレッシュ！

今月は・・・

ヒートアップ &クールダウン エクササイズ

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

おうちでもできる!

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】 11月25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、室内靴
- 【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、予約フォームにて
- 【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)

予約はコチラ⇩⇩



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。