

子育て中のママへ クリスマス企画

音楽に合わせて体を動かそう!全身の引き締めにも♪

踊れなくても大丈夫!
楽しむ!に特化したプログラム♪

しっかり汗をかいて気分リフレッシュ!

今月は...

楽しく踊ろう♪

ZUMBA クリスマスVer.

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



みんなでクリスマス
アイテムを
身に着けよう♪

代謝UP

体引締め

初めての方でも安心♪
無理なくご参加いただけます!

みんなでクリスマス気分を楽しもう♪
クリスマスコスプレも大歓迎♪



【日にち】 12月23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)

予約はコチラ⇩



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♪