

# 子育て中のママへ お楽しみ企画

ゆるんだお腹周りをピンポイントで  
整えませんか？

ヨガで骨盤を整えよう♪

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？

## お腹引締め

## 今月は・・・

## ヨガ

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



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】 2023年 1月27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

【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:Mayo

カラダ引き締めヨガ、  
アロマヨガを担当。  
先生の雰囲気にも  
癒されます♪