

# 子育て中のママへ お楽しみ企画

バレエ×ヨガ×フィットネスの  
“有酸素運動”してみませんか？

バレエをしたことがない方でも大歓迎！  
“体幹力UP” “ストレッチ効果あり”

柔軟性を高めて 代謝もUP!



## バレトンde

## 今月は・・・

## シェイプアップ



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!

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】 2月24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
- 【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⇩⇩



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♪