

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

シェイプアップ

今月は...



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】 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)

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

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♪