

子育て中のママへ お楽しみ企画

肩回り、腰痛などの身体の不調を
整えませんか？

おうちでもできるセルフケアで
身体もリフレッシュ！

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？

筋膜リリース

&

リフレッシュヨガ

今月は・・・



筋膜リリースとは・・・

ねじれた筋膜を“ほぐす”
筋肉を“正しく”“スムーズ”に動かす など

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】 2023年 3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、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: 浦川 理菜

シニアヨガを担当。
身体の不調を整えるなど、
快適に過ごせるよう
ご提案します♪