

子育て中のママへ お楽しみ企画



普段使わない**全身の筋肉**を、音楽に合わせて
楽しくトレーニング♪

カラダを動かして
気持ち良い汗をかきませんか？

燃焼系エクササイズ

今月は・・・

～汗をかいてリフレッシュ～

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あり♪

※お子様の安全確保は保護者の方をお願いしております
気軽に子育て相談もできます♪

運動教室でも大人気の
プログラム!特別バージョンで
お届けします!

代謝UP

ストレス発散

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 5月26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】 500円 (要予約) ※当日現地にてお支払い

【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: 渡邊ユウスケ

「パンチキック燃焼系
エクササイズ」を担当。
当施設でも大人気の講師です♪