

子育て中のママへ お楽しみ企画

“音楽”に合わせて楽しく“有酸素運動”を
してみませんか？

馴染みのある曲にあわせて
脂肪燃焼エクササイズ！

汗をかいて気分リフレッシュ！



今月は・・・

かんたんエアロ

～楽しくリズムエクササイズ～

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♪

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！

楽しく
リズムエクササイズしませんか？
まずは気軽にご参加ください♪

【日にち】 2023年 10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、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: U-ko

「ZUMBA」「メガダンス」
「骨盤リズムダイエット」を担当。
当施設でも大人気の講師です♪