

子育て中のママへ お楽しみ企画

まずはカラダを“リセット”しませんか？

“バランスボール”で楽しくエクササイズ！

“骨盤の正しい位置”を身に付けませんか？



今月は・・・ バランスボールで

骨盤力アップ！

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



代謝UP

リセット

骨盤整え

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 11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】 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⇩



Body Coordination ポポラ
Popora

担当:ポポラ

赤ちゃん～シニアまでと幅広い世代への「身体づくり」「身体のケア」に携わっています。
市や他市の事業でも幅広く活躍中。
当施設にて“理学療法士による…”大人教室、子ども教室を担当しています。