

親子で楽しく弾もう！

トランポリンエクササイズ



動きはシンプル★
リズムに合わせて楽しく弾みます♪

LET'S トランポリン

トランポリンで
楽しく& 程よく
“汗”をかきませんか？

子どもと一緒に参加もOK!

小さいお子様連れでの参加もOK!
※ちょっとしたキッズスペース用意しています♪

ママだけの参加もOK!

おススメPOINT

有酸素運動&トランポリン効果 で

☆ストレス発散・免疫力UP! ☆ココロもカラダもスッキリ★
☆楽しく体幹力UP!



《対象》 16歳以上の方(子育て中のママ向け)
お子様も参加の場合:小学生以上

～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】 2024年 2月23日(金・祝)

【時間】 10時15分～11時 (受付時間:10時より)

【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⇩



《参加にあたり》

以下 該当される方は
ご参加いただけません

- ①妊娠中、授乳中の方
- ②めまいの症状がある方

担当:川井 菜採
親子、こども向けクラスや
ママ向けのリラックスタイムも
大好評!幅広く活動中!

