

# 子育て中のママへ

初めての方でも安心♪  
無理なくご参加いただけます!

## 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

あらゆる“コリ”を解消しよう!

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♪

【日にち】 2024年 3月22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⇩⇩



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♪