

子育て中のママへお楽しみ企画

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・・・

月替わりお楽しみ運動

◆ 4月26日(金)
「筋膜リリース&ストレッチ」
※ヨガマットご持参ください

◆ 5月24日(金)
「バレトン」

◆ 6月28日(金)
「アロマヨガ」
※ヨガマットご持参ください

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♪

初めての方でも安心♪
無理なくご参加いただけます!

【実施日】 毎月 第4金曜日
【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
【料金】 各日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♪