

# 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

- ◆ 7月26日(金)  
「筋膜リリース&ヨガ」  
～夏のボディメンテナンス～
- ◆ 8月23日(金)  
「BODY MAKE YOGA」  
～産後気になる体のポイントを引き締めよう～
- ◆ 9月27日(金)  
「アロマリラックスヨガ」  
～夏の疲れを癒しましょう～

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、ヨガマット  
【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  
ヨガインストラクター  
バレトンインストラクター  
筋膜リリースセラピスト  
「気軽にご参加ください!」