

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・・・

毎月“第4金曜日”にて実施!!
月に一度のお楽しみ♪

そんなママにも
“自分の時間”を・・・

月替わりお楽しみ運動

《浦川先生によるレッスン》

- ◆ 10月25日（金） ボディメイクヨガ
- ◆ 12月27日（金） 筋膜リリース&ヨガ



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!」

《江原先生によるレッスン》

NEW

- ◆ 11月22日（金） ママを癒すためのヨガ



担当:江原美里
一児の母
ヨガインストラクター
中医アドバイザー療法士
ワイヤーアートアクセサリデザイナー

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）

【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、ヨガマット

【対象】 16歳以上（0歳～小学6年生のお子様を子育て中の方）

【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⇨

