

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》

◆ 1月24日(金)

骨盤ケアヨガ

～骨盤周りのほぐしストレッチをメインに行い
体を整えます～

◆ 2月28日(金)

筋膜リリース&ヨガ

～肩こり、くびこりの辛い症状の緩和を目指します～



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!」

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!



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

《江原先生によるレッスン》

◆ 3月28日(金) ママのための養生法とヨガ

～季節の過ごし方とヨガでココロもリラックス～

【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⇨

