

# ママの為の リフレッシュサロン

お子さま連れでも  
参加できます!

(通称: ママサロ)

2025年 4~7月

カラダを動かして気分を  
リフレッシュできる講座です

場 所: おおたかの森センター  
(ホール)

時 間: いずれも 10時半~11時半

参加費: 大人 500円・小人 100円  
施設利用料として

## 日程 & メニュー

4/24(木) 脂肪燃烧プログラム

講師: 佐々木 務代 先生

定員  
各 20 組

5/22(木) ウエストシェイプエクササイズ

講師: 須藤 由紀 先生

6/20(金) ボディケア 持ち物 ヨガマット(バスタオル可)

講師: 安立 摩記 先生

7/10(木) 脂肪燃烧プログラム

講師: 佐々木 務代 先生

お問い合わせ  
・申し込み

NPO法人  
**Rise up**  
女性サポート実行委員会

☎ 04-7103-8249

✉ riseup.kunoichi@goo.jp

LINEの  
トークでも受付OK



@vrm8179i

SNS等にママの為のリフレッシュサロンの様子を動画・静止画にてご紹介させていただく場合があります。掲載が難しい場合は、受付時にスタッフまでお申し付けください。

## ママサロ☆ メニューのご紹介

### 脂肪燃烧プログラム

キックボクシングの動きをアレンジしたメニューです。筋力アップと脂肪燃烧で効率よくシェイプアップ! 体幹筋を鍛えることでバランスの良いカラダを作り、姿勢改善効果も期待できます。



### ウエストシェイプ エクササイズ

軽快な曲に合わせて、骨盤周り中心にほぐしと強化を与えていきます。滑らかに身体を使ってあげることで、他では手に入りづらいしなやかなボディを作り出すことのできるダンスエクササイズ! どなたでもチャレンジできます。

### ボディケア

ヨガ中心のクラスです。日常の浅い呼吸からヨガの深い呼吸に切り替え、身体の細胞を活性化させましょう。深い呼吸にポーズをプラスする事により、血循環が良くなり体温も上昇、免疫力が上がり冷え性、便秘の予防にも繋がります。

体が硬くても大丈夫! 日常の疲れを取り除き、心と体を開放させましょう♪

初めて参加される方や  
運動がお久しぶりの方でも、  
無理せず楽しめる内容に  
なっております。