

ママの為の リフレッシュサロン

略して
ママサロ!

初めて参加される方や
運動がお久しぶりの方でも
無理せず楽しんでいただけます!

2025年 **9~11月**

日程 & メニュー

定員
各**20組**

9/11 (木) **ピラティス**
講師：佐々木 務代 先生

インナーマッスルを鍛えていくメニュー。身体の歪みを矯正、基礎代謝の向上が期待できます。見た目はしなやか、キュッと引き締まった理想的なボディを目指します。

10/24 (金) **ボディケア**
講師：安立 摩記 先生

ヨガ中心のメニュー。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。

11/27 (木) **骨盤矯正&ストレッチ**
講師：須藤 由紀 先生

やさしいストレッチで骨盤を支える筋肉をゆるめ、本来の位置へ整えます。ゆがみや痛み、こりを根本から改善へ。姿勢改善や不調の予防にも効果的です。

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

服 装：動きやすい服装・靴

持ち物：飲み物・汗拭きタオル
ヨガマット (バスタオル可)

大人のみの
参加歓迎!

ママの隣で
お子様の参加OK!
泣いても大丈夫♪

別室にてお子様の
見守りあり!

お知らせ

12月には親子で参加できる
ミニコンサートを企画中♪
詳細が決まり次第SNS等で
お知らせします!

お申し込み・問合せ

ライズアップ

NPO法人 Rise up 女性サポート実行委員会



公式LINEのトーク画面から



riseup.kunoichi@risekids.jp



04-7103-8249

おすすめです!
お気軽にご連絡ください!

Webサイト・SNSはこちらから



Web サイト



Instagram



LINE
(@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。