

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!

2026年 1月&2月

ママの隣で
お子様の参加OK!
泣いても大丈夫!

大人のみ
参加歓迎!

別室にてお子様の
見守りあり!

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

1/26(月) ウェストシェイプエクササイズ

講師: 須藤 由紀 先生

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。

2/26(木) 脂肪燃焼プログラム

講師: 佐々木 務代 先生

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焼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。

定員
各20組



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。