

おでかけ Re:Ola

# 女性のためのやさしい体操教室 身体を整えて 健康的な美しさをめざそう！

ゆるみやすい骨盤、姿勢や体のバランスを整え、体型戻しや不調予防など、女性ならではの悩みや不安を、やさしい体操でサポートします。

2026 1.24(土) 15:00  
16:30

無料託児有り(要予約)  
予約締切：1月16日(金)

場 所 WASSHOI GYM (下記 MAP 参照)

定 員 10 名 (先着順)

受講料 500 円

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、室内用シューズ (お持ちの方は)

※妊娠中の方はご遠慮ください

## ■問い合わせ・申し込み

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)

TEL：090-9022-2200(平日 10:00～16:00)

電話または市公式 LINE からお申し込みください

(市 LINE は、右記 2 次元コードから)

市 LINE



Re:OlaHP



Re:Ola  
みのかも女性活躍支援センター リオラ



講 師

(株)WASSHOI 代表取締役兼トレーナー

和田 みゆき先生

