

# 子育てコンシェルジュ日記【 5/25 ピラティス体験会 】

～ ゆ〜っくり体を動かすママ・・・気持ちよさそう😊 ～

令和5年 5月



宇野先生をお迎えし、スマイルキッズ初めての**ピラティス体験会**を実施しました！  
お子さんを近くで見守りながら自分のペースで無理なく体験できました😊



ママのお隣でゴロ〜ンしたりくっついたり・・・ママのまねっこも上手👍



ママ一人ずつに声をかけられる先生♡  
ママも嬉しそうです♡



インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ『ピラティス』を子育てイベント講座として、7月25日（火）に開催します！詳細は7月のセンターだよりでお知らせします。どうぞご参加ください。