

子育てコンシェルジュ日記【6/15 ゆったりヨガ】

令和5年
6月

～ 背中、手、足・・・いろいろなところをぐ～んと伸ばして ～



「ナマステ」と手を合わせ、藤本先生の『ゆったりヨガ』が始まりました。骨盤幅になっているママ達が良い姿勢を取り戻すように…と、足をまっすぐに揃えてジャンプ！を教えました。



伸ばして伸ばして～のポーズがたくさん！



ガラケーポーズをしたり片手片足で体を支え飛行機ポーズをしたり・・・可動域をどんどん広げるママ達💖 頑張っていました👏 次回は8月17日(木)です！ ぜひご参加ください😊