



子育てコンシェルジュ日記

【9/28 ピラティス】

～ 体を伸ばしてリフレッシュ☆ ～

令和5年 9月



宇野先生をお迎え
してのピラティス
は、正しい姿勢の
お話から始まりま
した☆
背筋や、腕をのば
していくと…少し
汗ばんできました
ね😊



「ママ、がんばれ
～」の音が聞こえ
そうです❤️



インナーをつかってのエクササイズ☆ 先生が、一人ひとりに声をかけられ指導していただきました❤️ 心も体も癒される時間を、ありがとうございました😊

