



# 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😊

