



子育てコンシェルジュ日記【3/7 ピラティス】

～ 手足、背中をぐーんと伸ばしてリフレッシュ☆ ～

令和6年3月



宇野先生による『ピラティス』…背筋をピンと伸ばすポーズから始めました！



抱っこのままおすもうさんポーズ！ママにピタッとくっついて嬉しそう♡



一人ひとりに手を添え教えられる先生…コツがわかっていいですね♡



ママのお腹のうえで重石がわりになったり、ママと一緒にごろ～んしたり、さんと一緒にがんばれコールを送ったり…ほほえましい光景ですね♡



最後に宇野先生から「お子さんを大切にするように、自分の体も大切にしてくださいね」と温かいメッセージをいただきました！プレイスペースでのリフレッシュタイム…これからもご参加くださいね♡

