



子育てコンシェルジュ日記

【7/5 プラティス】

親子と一緒に♡心も💪体もリラックス

令和6年7月

※宇野先生をお迎えし第2回目のプラティスを開催しました。親子で無理なく参加できるように…と、宇野先生が工夫されたスタイルで楽しく行います😊ほんわか雰囲気、赤ちゃんとママは心も体もリラックス…♡

プラティスで日頃の疲れを癒しましょう😊

呼吸を整えながら
姿勢を真っ直ぐ
ポイントは

👉ココ！

ひとりひとりに声をかけ、手を添えて指導される先生♡あたたかい空気が流れます。

腰を中心に大きくぐるーり、お尻を左右にグルグル…とゆっくりとほぐしていきます。プラティスは背骨の動きを大切にしています。

「体がほぐれて気持ち😊いいです!!」とママと嬉しそうに感想をいただきました。♡宇野先生💖 体も心もポカポカになる時間をありがとうございました♡次回 は 9/20(金)に開催します。どうぞお楽しみに😊💫